MARTÍN GARROFE



DESPERTAR ADENTRO

Sueño Lúcido y Proyección Consciente

EDITORIAL DUNKEN

Primera autoedición digital (Amazon): octubre de 2019
Registrado en la Dirección Nacional del Derecho de Autor,
Argentina, 15 de octubre de 2019
(Existen registros previos)
Diseño de portada: Leif Sherman Curtis
Digital índex ThGem7

ÍNDICE

TERCERA PARTE
EXPERIENCIAS

-

-

QUINTA PARTE
ENSAYOS

-

PRÓLOGO

En los principios de la historia, guardianes o sacerdotes de este conocimiento eran consultados por los gobernantes para obtener consejo y guía. Era una época en que el poder de la razón no había terminado de colonizar la mente del hombre. Los sueños y las visiones formaban parte de una realidad simbólica y metafórica que mostraba una verdad mayor a la que se ofrecía a la mirada del hombre corriente. El mundo espiritual tenía su propio lenguaje y no era precisamente la razón tal como la conocemos y se presenta ahora.

A través de esta obra, Martin Garrofe expone una gran tarea de investigación personal que le ha llevado años de fecundo trabajo. "Despertar Adentro" es una obra que te iniciará en esta aventura emocionante que el autor desea compartir con vos –El acceso a los sueños lúcidos–. A ser consciente y saber que es un sueño mientras sueñas.

El mundo onírico se pone a tu disposición para que lo explores. Es en este mundo donde habitan los fantasmas de los recuerdos olvidados y las experiencias pasadas. Pero también el vasto océano de símbolos que la humanidad ha construido en toda su historia.

Encontrarás prácticas, explicadas de manera simple y amena, para activar los mecanismos que te permitan despertar en tu propio sueño, darte cuenta de que estás despierto en él, sentirte vivo en otra realidad que también es tuya.

También te encontrarás con sus historias, enriquecidas por las experiencias de quienes participaron en sus seminarios, muchos de los cuales se dieron en el Centro Urkumanta, en donde también tuve el honor de acompañarlo.

Al final de la obra hallarás fuentes bibliográficas, que podrán servirte para profundizar en este tema, que en definitiva trata acerca del misterioso mundo que cada noche te abraza en su regazo.

Después de leerlo, es probable que te preguntes –¿Será este también un sueño del que deba despertar?

Te invito a que, además de leerlo, te introduzcas en sus prácticas. Estas son las semillas que a medida que vayan germinando, se convertirán en la fuerza que te hará despertar en el ensueño.

PREFACIO

Despertar conlleva una salida: De la irreflexión, del olvido, del sueño. Pero también se puede "despertar adentro". Salir, sí, de la confusión, de la ignorancia acerca de nuestra condición onírica, pero no del sueño.

Para muchos un sueño es un producto de la fantasía y no implica encontrarse dentro de algo, y para otros, que consideran posible que al dormir nos hallemos en un lugar diferente, despertar equivaldría a salir de allí. Tomándolo literal o metafóricamente podemos convenir, al menos, en que de algo salimos, aunque más no sea de la historia y el ámbito que configuran el sueño.

Pero, al "despertarnos" de un sueño ordinario en dirección a un sueño lúcido, parte de ello permanece. Aunque ya no nos identifiquemos con el argumento del sueño, y reconozcamos que lo que allí ocurre no es parte de nuestra vida física o cotidiana, los demás elementos no tienen necesariamente que desaparecer por este cambio de conciencia. Esto es "despertar adentro". Expresión que tiene connotaciones muy interesantes, ya que muchas veces buscamos despertar como una forma de huir. En cambio, despertar como forma de quedarnos es diferente. Despertar quedándonos. Despertar adentro. Despertar es, en suma, un cambio de estado y/o de lugar, que tiende a ser abrupto, y es un hecho de conciencia. Posee, en general, un tinte positivo.

El resultado del despertar suele ser la vigilia. Es decir, un estado de vigilancia, de atención, de concentración. No obstante, en lo que llamamos "vida de vigilia", muchas veces abunda lo contrario: distracción, ensoñación. Por eso se dice que vamos como dormidos. El verdadero sentido del despertar es, entonces, pasar a estar vigilantes y atentos. Y eso podemos hacerlo "dentro" del sueño. No necesitamos que ese maravilloso y mágico espectáculo que se abre ante nuestros ojos, de un mundo en el que rigen leyes más sutiles que en el físico, y donde nuestra percepción no encuentra límites, se apague para poder estar atentos. La mayor parte de las veces, por el contrario, lo hace con la finalidad opuesta. Así ocurre en los sueños de angustia, las pesadillas, cuando, por miedo o ansiedad, nos fugamos del problema, "despertándonos" al mundo de vigilia. Pero eso es,

ciertamente, una forma de seguir durmiendo a nuestra realidad interior. Es por eso que despertar, el verdadero despertar, es un despertar adentro. Desde el budismo se dice que este mundo es *samsara*. La forma de descubrirlo, y poder despejar esa ilusión, es prestándole más atención, observándolo tal como es. De ninguna manera ignorándolo. Y ésta es la paradoja: sólo podemos salir cuando nos despertamos adentro… del sueño, de la vida. Cuando nos despertamos quedándonos, y nos quedamos despiertos.

La lucidez en sueños es al sueño ordinario lo que la atención disciplinada y ecuánime es a la vigilia. Cultivar ambas es lo mismo. Gilgamesh perdió la inmortalidad dos veces por quedarse dormido y distraerse. Orfeo, Perséfone, Psique y la mujer de Lot, se distrajeron, se tentaron. Si me engañan las ilusiones en vigilia, lo harán también en sueños.

INTRODUCCIÓN

"Cuando aprendemos a sentir, el tercer ojo se abre como una flor, y, para ver energía, primero hay que sentirla" (Wagner Culquitón, curandero cocama de la Amazonía peruana, amigo)

La adrenalina propia de la exploración y el riesgo suele acompañar a las experiencias de sueño lúcido y/o de proyección de la conciencia (más conocida como viaje astral o experiencia extracorpórea). Sin embargo, no entrañan peligro alguno, excepto para el ego, estructura cuya función es sostener una identidad ilusoria.

Hoy, que se reconocen más ampliamente la posibilidad, magnitud y beneficios de estos fenómenos, cobra mayor importancia la cuestión de su cultivo y aprovechamiento. El mundo de los estados de conciencia y los viajes interiores conduce al infinito. Como todo explorador, siento el deseo de compartir algunas de mis aventuras, con la esperanza de inspirar al lector a transitar a su vez estos misteriosos senderos.

Soñar lúcido es una función superior de la conciencia y su grado actual de subutilización señala la existencia de un enorme potencial para ampliar sus alcances y mejorar su funcionamiento.

Trataremos de los estados de conciencia en los sueños y en general. Existen una gran cantidad de denominaciones, y en ocasiones se emplearán diferentes términos para nombrar lo mismo, como una forma de mantener la frescura de los relatos y también para conservar la conexión entre los diversos enfoques. Casi nadie se conforma con una sola fuente cuando está

muy interesado en un tema, y, en mi opinión, es mejor familiarizarse con las diferentes palabras que se utilizan. Por ejemplo, “ensueño” (traducción usual del término “*dreaming*”, en Castaneda); “sueño lúcido”; “mente despierta” (Waldo Vieira), “Conciencia de la Condición Onírica” (como me gusta en ocasiones decir a mí), sueño florido (tradición tolteca), etc., mencionarán el hecho de sabernos soñando en el momento mismo de hacerlo. “Viaje astral”, “Proyección de la Conciencia”, “Completamiento del cuerpo energético”, mencionarán el hecho de sabernos habitando un vehículo sutil, separado del físico, en un plano, no obstante, tan real como el de la vigilia. De entre los maestros que más influyeron en mi aprendizaje sobre estos temas o conducente a los mismos, y que de un modo u otro figuran en el presente libro, destaco y agradezco especialmente a Luis Culquitón y Wagner Culquitón, S.N. Goenka, Carlos Castaneda, Tenzin Wayngal Rimpoche, Waldo Vieira, Chogyam Trungpa, Stephan LaBerge, y Muldoon, Sylvan & Carrington. También figuran aportes de otros autores como Sergio Magaña, Robert Monroe y Robert Bruce.

El presente libro no pretende ser un manual, si bien abarca una amplia gama de los temas fundamentales que componen estas disciplinas, y a lo largo de sus páginas se despliegan mucha información e ideas sobre ellos. Se nutre principalmente de la experiencia personal, que he recogido en los registros de cientos de sueños lúcidos y/o proyecciones que he vivido, de los que relataré sólo los fragmentos con valor didáctico y de inspiración, manteniendo un cierto hilo argumental que haga fluida la lectura.

Un buen modo de desarrollar la sabiduría personal consiste en tan solo tener presentes las experiencias que nos impresionan, propias y ajenas, únicas e irrepetibles como tales, más allá del sentido explícito que les demos. Y permitir que nos vayan modificando, como naturalmente hacen los niños al aprender. Asimismo, he tratado de lograr una integración dinámica y enriquecedora entre el relato de las experiencias y las reflexiones conceptuales que de ellas van surgiendo y que se van entrelazando, pasando a formar parte de las mismas. En cada pequeño relato se dejan abiertas vías para la imaginación y reflexión, y figuran elementos inspiradores para la acción, así como menciones y explicaciones de técnicas específicas.

Concretamente, se habla de viajes astrales y sueños lúcidos, haciendo hincapié en diferentes formas de cultivar y potenciar estas disciplinas, plasmadas en técnicas y prácticas. Se presenta un conjunto de saberes recopilados de diversas fuentes, con diferentes perspectivas y paradigmas sobre el tema, aunque principalmente se plasma el conocimiento adquirido

a través de la experiencia. De una forma que pretende cautivar el pensamiento creativo del lector, se exponen las diferentes ideas que fueron surgiendo en momentos de sueños, escrituras, pensamientos y conversaciones, o que procedieron de fuentes externas cuyo origen no siempre quedó totalmente dilucidado, como por ejemplo inspiraciones recibidas a través de fenómenos psíquicos.

También se enseña y sugiere cómo aprovechar estas experiencias para el autoconocimiento, el desarrollo personal, la sanación, el estímulo de la creatividad, la exploración, la superación de obstáculos de todo tipo, etc. Se abordará el encuentro y la interacción con distintas energías o entidades, la parálisis del sueño o "catalepsia proyectiva", y cómo disolverla, cómo tramitar el miedo y no convertir nuestras defensas en un auto bloqueo, enfrentando lo externo igual que lo interno, diferenciando los aspectos físicos de los extrafísicos, los densos de los sutiles. Hablaremos de distintos entrenamientos de vuelo, de cómo aprovechar los sueños recordados para cultivar la lucidez, de las cosas que podemos hacer en sueños lúcidos, proyecciones y vigilia, del encuentro con el propio cuerpo físico desde fuera, del atravesamiento de objetos, distintos niveles de solidez, etc.

Se aborda también la naturaleza esencial de nuestro ser, de nuestros cuerpos físico, astral, causal, etc.; y de los distintos planos de realidad. De cómo avanzar hacia la percepción de energía en forma pura, desactivando la construcción de objetos. Se presenta una mirada enriquecida por la perspectiva de la meditación vipassana y sus enseñanzas, así como de los conocimientos adquiridos en varias experiencias en dietas amazónicas. Si mis intenciones se ven satisfechas, el lector finalizará este libro poseyendo un panorama amplio y un profundo conocimiento de una gran diversidad de aspectos de este fascinante camino.

Se presentan asimismo propuestas de talleres y diferentes actividades prácticas que se pueden realizar en ellos, alimentadas por las experiencias en los talleres y seminarios que he dictado en Argentina y en la Amazonía.

También se proponen actividades para retiros específicos abocados a estos temas.

Nada supera a la experiencia propia para integrar un aprendizaje, pero no es desestimable el papel de las ajenas cuando son relatadas con esmero y veracidad y alcanzan nuestro corazón.

PRIMERA PARTE PREFIGURACIONES

MI PRIMERA PISTA

Tengo miedo y decido despertarme. La idea de que en alguna parte de mi conciencia conozco mi condición onírica constituye una buena pista.

Me tienen secuestrado unos "hombres malos". Soy un niñito con pánico. De pronto se me ocurre presionar fuertemente la pared con la palma hasta despertarme. Aparezco haciendo eso con la pared del costado de mi cama. Me da risa.

Esta fue mí primera pista, a temprana edad, de que, en realidad, siempre sabía.

COMO DUERME UN GUERRERO

Entrenamiento espontáneo, sueño vigilante.

Han sacado la parte inferior del taparrollos de la cortina de mi cuarto. Temo que por ahí caiga un insecto mientras duermo, así que presto atención todo el tiempo, hasta que siento un ruidito, prendo la luz, y, efectivamente, hay un insecto ahí. Cuando finalmente me duermo, en el sueño reconozco mi condición. Camino hacia un lugar abierto, con la certeza de que si doy un paso más puedo morir, pero accederé a un secreto importantísimo. Despierto.

Otra pista: Estar vigilante, al quedarme dormido.

MIEDO SIN BASE FÍSICA

Miedo que se pierde en un instante ¿Basado en otro cuerpo? ¿Por qué me asustaba saberme soñando? Inauguración de Activadores y Desactivadores de la Percatación.

Vuelo bajito a centímetros de un suelo de mosaicos, y me doy cuenta de que estoy soñando.

Activador de la Percatación: Reconocimiento del Signo de Sueño: Volar.

Me asusto.

¿Por el simple hecho de saberme soñando?

Despierto súbitamente.

Al instante siguiente, no persistía un ápice de temor. Estaba sumamente relajado. Los procesos corporales no suelen experimentar cambios tan

abruptos. Las emociones no pueden existir sin base, pues siempre van acompañadas por sensaciones, y constituyen una unidad con ellas. A veces nos parece que podemos, por ejemplo, sentir un dolor o una opresión que no vengan acompañados de ninguna emoción concomitante, o experimentar angustia, bronca o miedo sin que los acompañe tipo alguno de sensación física, pero no es así. Sólo que, según el caso, alguno de estos dos aspectos del mismo fenómeno es más notorio. Las emociones negativas, densas, suelen asentarse en un cuerpo pesado, como el físico. El cuerpo astral o psicosoma también puede albergarlas, con mayor flexibilidad. Y cuando se produce la proyección causal, que es de otra naturaleza, e implica abandonar temporalmente incluso ese cuerpo emocional, se experimentan sentimientos purificados.

Desactivador del sueño lúcido: Miedo.

Se me ocurrió hacer una lista de Activadores y Desactivadores de la Percatación.

SILUETA DETRÁS DE LA PUERTA

Inauguro la lista de Signos de Sueño y Situaciones Oníricas Recurrentes. Siento las posiciones de dos cuerpos a la vez. Ejercicio físico prefijado. Consigna: "usar mi otra cabeza" (para cerebro del psicosoma). Prefiguración del encuentro conmigo de niño.

Me aparto de una ventana e intento descender a la planta baja. El suelo es empinado y parece que todo se derrumba. No sé para dónde tomar.

Me digo, "calma, a pensar cómo seguir". En ese momento surge la asociación: "Edificación rara = Ensueño".

"¡Si me hubiera acordado antes!", pienso.

¡Inconsciente estratagema de la mente! Una vez que reconocí un Signo de Sueño y recordé que percibirlo equivalía a estar soñando, lo referí, implícitamente, al pasado.

Acto seguido, añado: "¿Por qué "antes"?, ¿no estaré soñando ahora?", "Sí", me respondo, entusiasmado.

Activador de la Percatación: Reconocimiento del Signo de Sueño "Arquitectura distorsionada".

Trato de no sentir la posición de mi cuerpo, pues imagino que, de hacerlo, percibiré mi posición en la cama, y ello me despertará. Por suerte, al momento siguiente me veo de pie. Le cuento eso a mi hermano, que está a mi lado.

La presencia de personas cercanas en un sueño lúcido es frecuente y sospechosa, pues otras energías podrían asumir esas apariencias.

Observo mis manos: Una se ve más delgada y grande que la otra. "Bueno, ¿qué hago?", me digo. "Voy a tratar de volar". No me resulta. –Estoy ensoñando, y sin embargo no puedo volar –le comento. "Uno debería pensar en un lugar y llegar a él", cavilo. Apunto con mis dedos hacia arriba. –Pero alcanzo el techo –aclaro. Tras el fracaso de un nuevo intento de vuelo, busco otra cosa. ¡Hay que decidir rápido! Hago algo de mi lista.

Consigna: Ejecutar la forma de Kung Fu.

¡Recordarla y ejecutarla era una meta!

Mi hermano comenta algo respecto de una ardilla que está fuera. Se va a verla. –Yo quiero seguir aprovechando el ensueño –me excuso.

Estuvo bien no hacerle caso y continuar mi práctica, a la cual evidentemente, le faltaba mucho: ¿Qué lucidez era ésa, en la que, sabiendo que estaba soñando, no me cuestionaba la entidad de mi interlocutor?

Medito qué hacer. Reflexiono sobre la sabiduría de prepararse consignas, ya que después uno, con la ansiedad de la situación, no sabe cómo conducirse. Quizás sería bueno reflexionar sobre temas pendientes, ya que "en el ensueño uno tiene otra cabeza".

Esta consigna que surgió en un sueño lúcido, iría a la lista. Anotaría en qué momento se me ocurrían si acontecía una Situación Cercana a la Consigna en un sueño ordinario, cuándo recordaba realizarlas en sueño lúcido, y cuándo efectivamente las ejecutaba.

Toco la pared, que presenta consistencia de esponja. Otra parte, que se ve como de esponja, es más dura. Toco una puerta de madera, que ofrece resistencia. Me viene a la mente la idea de que con sólo pensar en atravesar algo debería conseguirlo. Sigo intentándolo. De pronto, capto un pantallazo de lo que hay del otro lado. Es la silueta de la cabeza de un niño, tras una ventana que está unos metros más allá. Sé que soy yo cuando tenía esa edad. Me espanta la perspectiva del encuentro. Despierto.

Desactivador del sueño lúcido: Miedo.

Estaba muy calmado. De nuevo ocurría este hecho sorprendente: despertarme de un sueño lúcido por un fuerte miedo, y quedar completamente tranquilo. Desde hace años me seducía la expresión "alquimia mental" ¡Si pudiera manejar a gusto también esta "alquimia emocional" en vigilia, y convertir allí, entre otras cosas, el miedo en tranquilidad! Esta propiedad parecía abundar en sueños. En algunas

ocasiones, además, la excitación sexual se convertía instantáneamente en lucidez de conciencia. Tenía una pista: Una noche, viendo películas de terror, concentrado en percibir los escalofríos que recorrían mi cuerpo, éstos eran como un masaje y los efectos del espanto repentino se transmutaban en relajación. El catalizador: la percepción de las sensaciones.

Decía Tenzin Wangyal Rimpoche: "Cuando estés enojado en un sueño, transforma esa emoción en amor. Puedes cambiar las cualidades de miedo, celos, enojo codicia, desesperanza incesante y embotamiento". (*The tibetan yogas of sleep and dream*). Lo importante no era cambiar mis emociones, sino liberarme de esa inercia que resultaba de creerlas demasiado sólidas. La lucidez en sueños era ideal para apreciar cómo, al observar con ecuanimidad mis emociones negativas, éstas cambiaban muy rápidamente, pues en el cuerpo astral o psicosoma había más flexibilidad.

¿NADA QUE APRENDER?

Volar nadando. Información contextual de origen desconocido. Pensamientos propios extraños, voz extrínseca. Acecho de volar contrarrestado con hipótesis sustitutiva. Tener acechado un signo de sueño. No hay super prácticas.

Vuelo bajito hacia un poste que indica una tumba por descubrir (aunque yo de algún modo sé su ubicación).

Información contextual cuyo origen desconocía. Los tan frecuentes bloques de conocimiento instantáneos que aparecían en estado de proyección.

Si sigo así, le pasaré por arriba. Voy soltando aire, pero dicho procedimiento no me hace descender y por eso me doy cuenta de que estoy soñando.

Activador: Suceso contrario al esperado: Me creía nadando pero soltar aire no tuvo efecto.

Luego aprendería que ciertas características del cuerpo astral hacen que volar nadando funcione bastante bien. Posiblemente no era la primera vez que lo hacía. Además era muy agradable. Retomaría esta práctica varias veces en el futuro.

"En los ensueños ya no tengo nada que aprender", pienso. En ese instante, una voz firme y sonora que dice –¡Ja! –suena detrás de mis oídos, o dentro de mi cabeza, rescatándome de esa extraña idea que me había asaltado. Observo mis manos para percibirlas como energía y también trato de ver a través de ellas, sin lograrlo.

Desactivador: Agotamiento de la energía.

Me pregunté qué había hecho aparecer la hipótesis sustitutiva de estar nadando por el aire. Quizás ya tenía muy acechado el Signo de Sueño "volar" y por ello la conciencia se había encargado de sustituirlo: no volaba, nadaba. Me ocurrían montones de casos como éste: La modificación de las arañas en termitas, la normalización de las proporciones arquitectónicas, la desaparición provisoria de escaleras y ascensores, etc. La supresión temporal de los Signos de Sueño y Situaciones Oníricas Recurrentes acechados y su ulterior reinstalación, una vez desactivado su poder despabilador y atenuada su eficacia.

Todo ello me estaba indicando que no habría "super técnicas", opinión que se consolidó luego. Es que, para ser cada vez más lúcido en sueños y proyecciones, era necesaria la ampliación de la conciencia. Un estado de mayor claridad, paz, armonía y conocimiento. Ello implicaba una transformación integral del ser, y no había técnica que supliera eso. Un Signo de Sueño es un hecho incompatible con el plano físico (o, más gráficamente pero con menor precisión: con la vida de vigilia). Por ejemplo: flotar en el aire. Una Situación Onírica recurrente es, en cambio, simplemente un hecho que se repite en los sueños propios. En mi caso, por ejemplo, transitar escaleras. Tener acechado un Signo de Sueño o una Situación Onírica Recurrente es haber desarrollado la costumbre de preguntarse si uno está soñando o no cada vez que esos SS o SOR ocurren. Tener acechados estos elementos me daba muy buenos resultados al principio. Soñaba con una escalera y me preguntaba si estaba soñando, con lo cual llegaba al Sueño Lúcido. Pero luego se desarrollaban mecanismos de resistencia, por ejemplo, no soñar más con escaleras. En un momento ulterior volvían las escaleras, pero parecía haberse perdido el resultado del acecho. Soñaba con escaleras pero ya no recordaba formularme la pregunta por la condición de conciencia.

Al despertar, me pereció inexplicable haber pensado que no tenía ya nada que aprender en sueño lúcido, tanto como el fenómeno de oír esa voz que parecía proceder de mi interior y tener, no obstante, un origen externo. Quise definirla como "extrínseca". Recordé la referencia de Castaneda al "emisario de ensueños". "Una carga de energía diferente a la nuestra. Es una energía forastera que pretende ayudar a los ensoñadores diciéndoles cosas. El problema con el emisario de ensueños es que únicamente puede decirles a los brujos lo que ellos ya saben o deberían saber, si realmente fueran brujos que valen la pena (…) El emisario no te dijo nada nuevo. Sus aseveraciones fueron correctas, pero únicamente parecía que te estaba

revelando algo nuevo. Lo que el emisario hizo fue meramente repetirte lo que tú ya sabías". (El arte de ensoñar) El fenómeno podía quizás tener otras explicaciones, pero lo importante para mí, en este caso, era que la voz tenía razón.

SEGUNDA PARTE CONCEPTOS Y CONTEXTO

INTEGRARNOS

Freud describió el mecanismo de la censura del sueño, una instancia o fuerza que mantiene los fundamentos profundos del mismo (realización de deseos, en principio) ocultos para la conciencia. Otra fuerza muy importante es, además, la que nos oculta la naturaleza misma del fenómeno, nos mantiene en la ignorancia de nuestras capacidades y nos impone limitaciones. Más aún: ni siquiera recordamos lo que soñamos y entonces nuestros sueños condicionan nuestro futuro en forma opresiva, proceso denominado la “prisión invisible de la luna”, en la tradición tolteca-mexica, según cuenta Sergio Magaña en su libro *El secreto tolteca*.

Si bien al soñar podemos, a veces, hacer grandes y sorprendentes cosas, también estamos presos de necesidades que no tienen razón de ser, como la de buscar algo en vez de fabricarlo con la voluntad o aparecer directamente en el lugar en el que se encuentra, o temer un daño físico siendo que no estamos involucrando dicho cuerpo, o quedarnos atrapados, en lugar de atravesar las paredes o volar.

En forma inconsciente sabemos de qué se trata el deseo que estamos realizando en el sueño, y también nos consta que estamos soñando. Y la censura obra ocultando ambas verdades. Saber implica responsabilizarse, y ello requiere aceptación. Evadirnos responde a una orientación equivocada del alma, en el sentido del rechazo y la falta de ecuanimidad.

Lo real se abre ante nosotros cuando nos limitamos a percibirlo, en un estado de paz interior, es decir, sin pelearnos con lo que sentimos. Las fuerzas del ocultamiento, del rechazo o deseo (apego, codicia), o de la ignorancia o indiferencia se debilitarán algún día, que puede llegar mañana o dentro de milenios. Mientras tanto, no estaremos conscientes.

Al despertar verdaderamente, quizás descubramos que también esta vida física es un sueño, que se debe al apego. Y dejemos de gastar tanta energía en ocultarnos nuestras verdades más profundas.

Mientras estos mecanismos se encuentren en funcionamiento, no obstante, puede ser de utilidad desarrollar una amplia gama de técnicas que nos ayuden a descubrir lo que ocurre.

Pero también experimentamos una y otra vez cómo estas últimas funcionan mejor al comienzo, para luego disminuir en su eficacia.

Para comprender bien por qué sucede esto, es necesario que reconozcamos la paradoja de utilizar múltiples técnicas para descubrir una cosa que nosotros mismos tratamos de ocultarnos. Cada vez que alguna funciona, otra parte de nosotros (si es que puede hablarse de partes) desarrolla un "antídoto", en una especie de juego ocioso.

Mucho mejor sería unificarnos, integrarnos, y buscar que nuestra totalidad procure habitar la verdad, percibir con aceptación. ¿Cuál es el camino para ello? Los grandes maestros nos han dejado excelentes guías, que nos ayudan, pero no mueven nuestros pies, ni obtienen la sabiduría, por nosotros.

Al día siguiente de escribir lo precedente, soñé:

(…) En otro momento veo el ascensor desde fuera y hay una cama adentro. Me digo: ¡Ah! ¡Yo la había puesto ahí antes! Entonces reconozco el caso: "Descubrimiento de elemento sorprendente y aparición inmediata de una explicación de su presencia". Me alegro de que el entrenamiento para reconocer Sucesos Altamente Oníricos me haya alcanzado en "la vida de vigilia" (donde creo estar) y me felicito por ese avance en mi práctica.

Los Sucesos Altamente Oníricos se describen en la sección "Conceptos y Contexto". Este sueño ha venido a graficar perfectamente las ideas sobre las que estaba cavilando. Todas las técnicas me dejaban la Percatación servida, y, sin embargo, no la asumía.

Luego avanzo en el conteo. Voy por 44. Pero me digo: "No, si yo iba por el 87, ¿cómo puede ser?" (87 era mi número real del conteo de vigilia). Entonces concluyo que debe ser 144.

Llevar el conteo a mis sueños tenía la finalidad de transferirles la Pregunta por la Condición, y, de hecho, cada vez que avanzaba un número en vigilia, me preguntaba si estaba soñando y hacía alguna Prueba de Realidad. Pero, en este caso, el conteo apareció solo, sin los demás elementos. No obstante, recordaba perfectamente el número por el que iba (que vuelvo a 1 cuando tengo una experiencia lúcida). Los números 44 (número maestro) y 144 (número sagrado) que aparecen aquí me transmitieron el indicio de que se trataba de un sueño importante.

Desciendo con el ascensor agarrado de la manija de afuera, pero éste al llegar al suelo corre hacia el costado, hacia un lugar oscuro, y, como efecto del movimiento, veo muchos ascensores uno al lado del otro, cual holográfica estela.

Tres importantes Signos de Sueño fueron: Trasladarme agarrando la manija del ascensor desde afuera, ver muchos ascensores como resultado

del movimiento, y que el ascensor al llegar abajo siguiera para el costado. No obstante, no reconocí a ninguno como tal.

Temo que se detenga en esa oscuridad.

Obstáculo que Dificulta la Percatación: miedo.

Varias técnicas funcionaron, en cuanto al reconocimiento de situaciones, pero, desde otro punto de vista, no lo hicieron, pues no me Percaté. Por más que haya habido mucha conciencia sobre el propósito de estar lúcido y gran perspectiva de las características formales del sueño, las ideas y razonamientos compensatorios que surgieron impidieron la Percatación.

Por otra parte, mis trabajos energéticos de esa noche, en estado alfa, antes de dormir mostraban un caudal de energía muy importante. Si bien no llegué a la percatación, estuve, como puede inferirse, muy cerca. Al día siguiente, y con el mismo volumen energético previo, si experimenté un sueño lúcido en el que pude resetear el conteo y constatar algunas cosas. La perspectiva o dimensión energética parece ser más importante que lo racional en esta disciplina. No es fácil distinguir, sin embargo, el hecho de disponer de un mayor o menor nivel energético del estado de más o menos sutileza perceptiva, pues ambas fluctuaciones conducen al mismo tipo de sensaciones, aunque ello no constituye problema alguno, ya que ambos aspectos merecen ser trabajados.

DISTINTOS Y UN MISMO CUERPO

Somos seres multidimensionales y nuestra consciencia habita diferentes marcos, según su despliegue. Se trata de envolturas, vehículos, manifestaciones, etc., según desde qué punto de vista nos refiramos a ellos. Las definiciones dadas a continuación tienen una finalidad esencialmente práctica, encaminada a comprender mejor lo que nos ocurre y el modo de manejarnos en las esferas tratadas en este libro. Sobre nuestro cuerpo físico todos tenemos una noción establecida, de modo que, al respecto, sólo diré que la conciencia puede desdoblarse y viajar más allá de los límites de aquél, que no es el único que poseemos. Sin embargo, nuestra identidad y realidad conscientes y reconocidas están ligadas a su continuidad.

Cuerpo astral o Psicosoma: (este último término procede de la Concienciología), Segundo Cuerpo (Robert Monroe) o Cuerpo de Ensueño (Carlos Castaneda). Con él nos movemos en sueños, y puede adquirir posiciones, ubicaciones, tamaños y formas diferentes de las de nuestro cuerpo físico. Permanecemos en él al morir, y nos acompaña de vida en

vida, a lo largo de nuestro proceso de aprendizaje emocional hasta que, al final de la larga serie de reencarnaciones físicas, lo descartamos, para continuaren otros planos.

Cuerpo energético o energosoma: (contiene los chakras, y envuelve al cuerpo astral y al físico al mismo tiempo, tanto en estado de coincidencia como en ocasión de un viaje astral o proyección de la conciencia. Estando estirado, una parte de éste conforma el denominado "cordón de plata". Se desecha al morir, "desencarnar", o "desomar". Tiene un sentido más fuerte de envoltura que de vehículo, en comparación con los otros tres mencionados. Cuando nuestra conciencia habita nuestro cuerpo físico estamos ocupando también los vehículos de los cuerpos astral o "psicosoma" y causal o "mentalsoma". Al abandonar nuestro cuerpo físico en una proyección, seguimos habitando los demás cuerpos, y nuestro vehículo más denso en ese momento pasa a ser el cuerpo astral (con la excepción del energético que es una envoltura que cubre y cohesiona a los demás). En Concienciología se denomina "energosoma". Al desomar (fallecer), esta envoltura se descarta, más o menos rápidamente según el nivel de consciencia y aceptación de lo que ocurre. A mi entender, lo que Castaneda llama "cuerpo energético" estaría más cerca del concepto de cuerpo astral, salvando las distancias relativas a los distintos marcos conceptuales.

Cuerpo causal: Al abandonar nuestro cuerpo astral en una segunda proyección, nuestro vehículo más denso pasa a ser el cuerpo causal: En esos casos hay un "cordón de oro" conformado por una envoltura (análoga a la que forma el energosoma) que lo envuelve y conecta con el cuerpo astral. Se caracteriza por no tener forma, y percibir únicamente configuraciones geométricas, en formas similares a mandalas, muy hermosas y dinámicas. Otra característica del cuerpo causal es que en él se experimentan sentimientos puros, beatíficos. Continuamos nuestro viaje en este vehículo cuando, dejando ya de reencarnar en este plano, nos desprendemos del cuerpo astral, por habernos liberado totalmente del padecimiento emocional. Waldo Vieira, en su libro Proyecciones de la Conciencia, relata una proyección de este tipo, con el título: "La Conciencia Libre".

GRADO DE REALIDAD DEL CUERPO ASTRAL, SEGUNDO CUERPO, CUERPO DE SUEÑO, O PSICOSOMA

Hablar acerca de la realidad es filosóficamente complejo. Muchos diferencian dos niveles, en forma categórica: Cuando estamos en un cuerpo real, en lugares reales y ante objetos reales y cuando nos encontramos, simplemente, en un cuerpo ilusorio y ante imágenes meramente proyectadas por nuestra imaginación.

También se puede distinguir realidad física de realidad extrafísica, planos que no serían excluyentes, sino que dependerían, en última instancia, de nuestra percepción, estado de conciencia, o nivel vibratorio. Y en el ámbito mismo del sueño también se trazan distinciones. Por ejemplo, dice Don Juan: "A estas alturas ya te has dado cuenta de que, a menos que *veamos* en el ensueño, no podemos distinguir una cosa real, generadora de energía, de una proyección fantasmagórica". (El arte de ensoñar). Estos diferentes niveles (o grados) pueden darse a medida que avanzamos en la práctica del Ensueño y completamos nuestro cuerpo energético (en el sentido castanediano). También muchos distinguen conceptualmente un sueño lúcido de un viaje astral en función de que, en el primer caso, sólo vemos nuestras imágenes internas proyectadas, y en el segundo nos encontramos realmente fuera de nuestro cuerpo, experimentando el mundo externo.

Es posible que opinemos también que todo lo que percibimos al estar soñando, e incluso al encontrarnos proyectados, es interno, psicológico. Dicen LaBerge y Rheingold: "En cuanto "salgas de la cama" deberías reconocer que (…) te encuentras en un cuerpo onírico y que todo lo que te rodea también es un sueño. Eso incluye la cama de la que acabas de salir. (…) Y el "cuerpo dormido" (…) aunque hace un momento lo considerabas un cuerpo físico, ahora también es un cuerpo onírico. Todo lo que ves forma parte de tu sueño". (Exploración de los Sueños Lúcidos).

Parece que el autor establece aquí una distinción fuerte entre el mundo físico y el "mundo de los sueños", en el que se encuentra el soñante cuando se experimenta fuera del cuerpo físico. Dicho mundo "de los sueños" sería de naturaleza psíquica, según se desprende de las palabras de Paul Tholey, en quien se basa LaBerge al hacer las reflexiones mencionadas. Dice Tholey: "*Just as the perceived world can provide us with information about physical reality despite the many deceptions and illusions, the dream world can present us with information about our psychological reality (the psychological person and his or her psychological situation*) (…)" (Tal y como el mundo percibido puede ofrecernos información sobre la realidad física a pesar de los muchos engaños e ilusiones, el mundo onírico puede presentarnos información sobre nuestra realidad psicológica.)

También dice LaBerge: “Cuando estamos dormidos, el cerebro obtiene poca información de los sentidos. Por tanto, la información que está más rápidamente disponible es la que ya se encuentra dentro de nuestra cabeza: recuerdos, expectativas, temores, deseos, etc”.

Estos autores, por lo visto, consideran que, al habitar nuestro cuerpo onírico, casi no recibimos datos perceptuales procedentes de una fuente externa, sino principalmente psicológicos o internos.

También afirma el autor: “Si crees que estás flotando alrededor del mundo físico en tu cuerpo “astral” entonces te pido que (…) trata de leer dos veces el mismo pasaje de un libro (…) y saca tus propias conclusiones”.

Es cierto que dichas experiencias de falta de continuidad entre los resultados de una comprobación y la siguiente podrían llevarnos a pensar que lo que percibimos no es real. Pero hay muchas otras explicaciones posibles del fenómeno.

Una de ellas es que existe una mayor presencia de elementos proyectados por nosotros, que no dejan, sin embargo, de combinarse con un sustrato externo. Estos objetos y cualidades proyectados estarían modificando en nuestra psique el mundo percibido, en una fase segunda, de reconstrucción, es decir, en la “pantalla de nuestra conciencia”, lo cual ocurriría en distintos grados de magnitud, según nuestro “quantum samsárico”, por denominarlo de alguna manera. Es decir, según nuestra necesidad y hábito de “soñar encima” de lo percibido.

Más específicamente, si veo que las letras de un cartel cambian, entonces, puede ser que se proyecten ahí elementos de mi psique profunda, pero eso no hace que lo percibido sea menos real, sino, quizás, lo contrario. Si concebimos una percepción de lo real anterior a la reconstrucción que hacemos en nuestra mente, y si ésta consistiera en la recepción de flujos de energía en forma directa, entonces mientras menos rígida y estructurada fuera dicha reconstrucción, más cerca de lo real estaría lo percibido. La diferencia entre una reconstrucción que incluya principalmente proyecciones de modelos generales (Dharma colectivo), y otra que incluya en mayor medida elementos de la psique profunda podría reconocerse en términos de grado de fluctuación de lo percibido.

Una conciencia acrecentada incluye mayor presencia de lo externo, pero también de lo interno. Teniendo en cuenta lo anterior, se invertiría la connotación de la presencia de elementos psicológicos en lo percibido, ya que, como señal de una mayor conciencia, implicaría una captación más amplia. Es cierto que en estados de confusión y falta de diferenciación entre lo externo y lo interno, entre lo denso y lo sutil, los resultados de una

conciencia y percepción acrecentadas nos colocan en una situación de mayor posibilidad de extravío, pero una vez acostumbrados a que "la luz no nos ciegue" vemos mejor con ella que en su ausencia, si cabe la analogía.

Dice también el autor: "Comprobar personalmente que el mundo que nos rodea puede pasar de ser un cóctel en Manhattan a unos canales marcianos cuando así lo ordenemos será mucho más eficaz que las palabras que aparecen en este libro para enseñarte que el mundo onírico es un modelo mental fruto de nuestra propia creación". (Exploración… p. 185).

En mi opinión, nunca dejamos de percibir el mundo, si bien tampoco hay certeza absoluta de la existencia de éste independientemente de nuestra percepción. Prefiero adoptar la *epojé* fenómeno lógica y suspender el juicio acerca de la realidad del mundo en sí. Como dice Husserl: "(…) no sólo la naturaleza corporal, sino el total y concreto mundo circundante de la vida, es desde luego para mí un mero fenómeno (…)" "Pero como quiera que yo sentencie críticamente a favor de la realidad o de la apariencia, el fenómeno mismo, en cuanto fenómeno mío, no es una pura nada, sino precisamente aquello que (…) también hace posible lo que eventualmente puede ser y valer en adelante para mí como verdadera realidad". (Edmund Husserl, Meditaciones Cartesianas)

Más allá de estas disquisiciones ontológicas, mi creencia es que siempre percibimos la realidad interna y externa, de vigilia y onírica, con un alto grado de ilusión, que abarca construcciones y proyecciones aplicadas a lo que nos llega. Y queda abierta también la posibilidad de que ni siquiera sea tan definitivo el modelo de que algo "nos llega", de que recibimos algo. No obstante, hay niveles de lucidez, de acuerdo a los cuales nos ubicamos en algún punto a lo largo de una polaridad entre una percepción más pura, limpia, luminosa, clara, y otra más oscura, empañada, opaca, ilusa, del mismo modo en el que también podemos encontrar estados internos más o menos afines a dichos atributos. Y que con mayor lucidez y armonía interna la experiencia se siente mágica, asombrosa, maravillosa, y más real. Esto constituye mi guía, dejando de lado la obsesión por la cuestión de la diferenciación de los distintos grados de realidad de los objetos, el mundo y mi cuerpo, que, en la medida en que me sirva para el entrenamiento de mi concentración y atención, bienvenida sea. Tengo la sensación de que, alcanzado un estado de conciencia determinado, esas preguntas se responderán por sí mismas o perderán sentido.

Puede pensarse también que sólo *experimentamos* un cuerpo, que es la "imagen del cuerpo". Al respecto, dice LaBerge: "Las "experiencias fuera del cuerpo" a menudo nos dan la convincente impresión de que tenemos dos

cuerpos distintos y separados: El cuerpo físico y terrenal y un cuerpo más, etéreo y astral. En realidad una persona sólo experimenta un cuerpo, y éste no es el cuerpo físico, sino la imagen del cuerpo: la representación en el cerebro del cuerpo físico. La imagen del cuerpo es aquello que experimentamos cada vez que nos sentimos encarnados, ya sea en nuestro cuerpo físico, en un sueño o en viajes astrales extra corpóreos".

Es cierto que, si nos alcanzara con referirnos a esa "imagen del cuerpo" y ya no necesitáramos hablar de la distinción cuerpo físico-cuerpo astral utilizaríamos conceptualmente un cuerpo menos. Pero si, por más que consideremos la existencia de esa imagen, fuera necesario para algunas consideraciones diferenciar desde qué vehículo conciencial proceden los datos sensoriales con los que construimos esa imagen, o, lo que es lo mismo, a cual de esos dos cuerpos llegan en cada caso los estímulos, entonces, esa imagen del cuerpo constituye un tercer elemento en nuestro análisis, que lo haría innecesariamente más complejo. Si se tratara sólo de una desconexión cerebral y pasaje a fantasía, entonces, podríamos hablar exclusivamente de un cambio de estado de conciencia, pero mi experiencia (véase, por ejemplo, el apartado titulado "con el ajo sacha") me dice otra cosa.

Respecto de la expresión "compartimento metafísico", bueno, creo que la idea de "metafísica" en el sentido dado por Heidegger, puede ser mejor utilizada cuando la combinamos con la idea de "pensamiento fuerte", en oposición al "pensamiento débil" de Gianni Vattimo. Si metafísica es añadir un elemento subyacente a nuestro universo explicativo, una esencia que no es perceptible para nosotros pero que, sin embargo, postulamos como determinante de lo aparente, entonces hablar de cuerpo astral no obedece a dicho mecanismo, ya que la experiencia de habitar un vehículo extra corpóreo o un segundo cuerpo nos resulta inmediata al vivir estos fenómenos. Por ejemplo, cuando repentinamente aparecemos en otro lado y luego regresamos a nuestro cuerpo físico abruptamente, nuestra vivencia es que hemos viajado y que en ese viaje teníamos un cuerpo. Y, dado que sabemos que nuestro cuerpo físico no pudo hacerlo, es natural que nos venga la idea de que estuvimos en un cuerpo diferente. Pero no sólo eso, sino que en las experiencias de intermitencia, cuando repentinamente aparecemos en un lugar y en el otro alternadamente, sin nada que se parezca a nuestra habitual experiencia de desplazarnos físicamente, nuestra vivencia es que vamos de un lugar al otro y volvemos en instantes, y en cada punto de llegada tenemos un cuerpo en una posición distinta. Todo esto nos proporciona la vivencia de tener, al menos, dos cuerpos. Me resulta más

metafísico suponer que hay uno solo, a partir de consideraciones que, a mi entender, no se atienen tanto al fenómeno en sí como a un postulado teórico.

Mi parecer es, según entiendo, afín a la visión tolteca, o a la de la Concienciología y otras, según las cuales el soñante habita un cuerpo distinto del físico, que puede viajar a diferentes mundos reales. Desde aquél podemos percibir incluso datos del mundo denominado "físico". Pero además percibimos realidades "extrafísicas". Lo extrafísico (o físico inasible) se correspondería con lo que se puede percibir cuando nuestra conciencia de superficie se conecta con vibraciones más veloces, con realidades más sutiles, donde la materia es menos densa. Habitar nuestro cuerpo de sueño es haber abandonado al cuerpo físico, pero al regresar al mismo, seguimos habitando nuestro cuerpo de sueño o astral. Es decir, habitar nuestro cuerpo físico implica que todos nuestros cuerpos están superpuestos. Proyectarnos fuera del cuerpo físico, implica tener todos nuestros demás cuerpos superpuestos, excepto el físico, mientras que la envoltura energética los abarca a todos.

Al encontrarnos en nuestro cuerpo físico nuestra percepción de lo externo se centra casi exclusivamente en los elementos del mundo físico, o, dicho de otra manera, a través de dicho cuerpo percibimos esos elementos. Al separarnos y desplazarnos en nuestro cuerpo astral, dichos elementos pasan a ser tan solo una de muchísimas otras fuentes de información, en uno de los infinitos mundos que podemos percibir. Y, por si fuera poco, el estado de desconexión con nuestro cuerpo físico habilita una mayor presencia de contenidos internos, psicológicos o "de la conciencia profunda", en nuestro sistema perceptual, que involucra reconstrucciones de los datos recibidos. Exige, por lo tanto, mucha más fineza y capacidad discriminatoria, ya que se trata de una percepción más rica, más compleja, y con mayor presencia interna y externa.

Necesitamos equilibrio pues nos apabulla el devenir, el cambio vertiginoso, y por ello atribuimos solidez ilusoria, mediante proyecciones, a lo percibido, y, de rebote, a nosotros mismos.

En "Psicología Budista, Reflexiones sobre el Abidharma" dice
Chogyan Trungpa, utilizando la expresión del doctor Guenther, que se produce una "propensión a errar debido al asombro", por no estar en armonía con la propia velocidad.

"Una vez que ha surgido el asombro, se produce una reacción tardía en la cual tratamos de averiguar retrospectivamente dónde estuvimos, qué somos y dónde estamos ahora. Pero la naturaleza misma del asombro es tal que no queremos volver atrás para descubrir nuestro estado original, no

queremos deshacer todo ni desandar lo andado. Puesto que en nuestro asombro hemos creado algo de que asirnos, quisiéramos no hacer caso de los antecedentes que nos llevaron a esta situación. Quisiéramos sacar el mejor provecho posible del momento presente y aferrarnos a él. Es éste el desconocimiento: negarse a volver atrás porque es demasiado doloroso, demasiado aterrador. Como reza la frase: "la ignorancia es la felicidad". Esta última, al menos desde el punto de vista del yo, es no darse cuenta de no darse cuenta".

En esta configuración en apariencia constante y sólida que constituye nuestro estado de caída o error, pretender una "prueba" de realidad podría no ir realmente en el sentido de buscar descubrir una verdad, de abrirnos a un desocultamiento, sino más bien iría en la dirección de apuntalar ese proceso de empobrecimiento de nuestra conciencia, de nuestra percepción, y del mundo que se despliega ante nosotros. Al no querer "darnos cuenta de que no nos damos cuenta", nos resignamos a la necesidad de efectuar comprobaciones.

Con ello, si bien prestamos atención a lo que se nos presenta, no es a lo que directamente lo hace. Es lo que, tras una toma de distancia inicial, que entraña un rechazo, resurge con un radical componente ilusorio, cosificado.

Es mejor seguir el consejo atribuido a Lao Tsé que figura en el Hua Hu Ching: "Si deseas encarnar el Tao, deja de parlotear y empieza a practicar. Relaja tu cuerpo y sosiega tus sentidos. Haz regresar tu mente a su claridad original. Olvida todo sobre el estar separado de los demás y de la Fuente Divina. Cuando regreses a la Unidad, no pienses en ella, ni por ella estés sobrecogido. Esta es simplemente otra forma de separarte de ella. Simplemente fúndete en la verdad y deja que te rodee".

SUEÑOS LÚCIDOS Y PROYECCIONES CONSCIENTES

Según la definición más extendida, técnicamente, nos encontramos en sueño lúcido al ser conscientes de estar soñando.

Muchos lo distinguen netamente de la experiencia de viaje astral (OBE: *Out of body experience*) o proyección consciente, pues este segundo concepto se define como estar proyectado fuera del cuerpo físico, fenómeno que tiene lugar todas las noches al dormir, si bien generalmente sin conciencia clara de ello.

A los efectos prácticos, conviene tener presente entonces que, en los sueños lúcidos, también estamos proyectados, e interiorizar la asociación mental que vincula descubrir que estamos soñando con el reconocimiento

del carácter extrafísico del cuerpo que experimentamos tener en ese momento.

Mencionada esta coincidencia casi total entre ambos fenómenos, cabe hacer algunas aclaraciones.

Muchas personas pueden aceptar que están soñando, pero no llegan a la conciencia de estar proyectadas o ni siquiera consideran que este segundo fenómeno sea posible.

Desde lo fáctico "externo", las experiencias son casi siempre idénticas pero en términos de la conciencia sobre lo que ocurre (que sin dudas es un elemento importante en esta materia), sueño lúcido y proyección no son lo mismo. Y, dado el papel que la conciencia ocupa en la caracterización del fenómeno, la diferencia tiene mucho peso en términos del tipo de vivencia experimentado. Esta clase de paradojas o diferenciaciones sutiles abunda cuando tratamos sobre la conciencia. Por ejemplo, cuando sabemos algo inconscientemente, también podría decirse que lo ignoramos. Pero hay conciencia (según la definición básica de ser la facultad de conocer sobre algo y reaccionar a ello) incluso en lo más profundo de lo que denominamos "inconsciente" pues allí hay vida psíquica que capta algo y responde. Es preferible, a mi entender, denominar conciencia básica esta función ubicua y denominar conciencia inmediatamente accesible o luminosa a la que se sitúa en la superficie y tenemos siempre a mano. Del mismo modo es razonable sospechar que siempre sabemos cuándo estamos o no soñando, pero una parte de nuestro ser, la conciencia luminosa o de superficie lo desconoce, y ello es un acto parcialmente deliberado, del que somos responsables. La decisión de ser totalmente conscientes de estar soñando es nuestra y, si bien podemos entrenarnos para ello y cultivar la práctica de la lucidez en sueños y proyecciones, como si se tratara de algo que deseamos desarrollar, también corresponde asumir que, asimismo, otras fuerzas en nuestro interior, de las que también somos responsables, actúan en sentido contrario. Estas consideraciones nos sugieren dos caminos posibles, que parecen albergar una relación paradójica entre sí. El primero es procurar la lucidez mediante todo tipo de técnicas y prácticas. El segundo, más profundo y primordial, consiste en preguntarnos "¿Para qué me engaño intentando esto como si fuera una ardua empresa, si en realidad todas las dificultades las estoy poniendo yo mismo?", y abandonar ese juego (ante las protestas del ego).

Una aclaración necesaria sobre el sentido en el que utilizaré ambas expresiones, "sueño lúcido", y "proyección consciente": Algunas veces aparecerá uno solo de estos términos, por razones de pertinencia o énfasis,

sin que la ausencia del otro signifique su exclusión. Otras veces aparecerán ambos con la conjunción “o”, sin que ello implique que son dos cosas marcadamente diferentes, sino que figurarán ambas para recordar que no son idénticas, pues en su definición influye la noción que tenga en cada momento quien experimenta el fenómeno. En cambio, el término “ensueño” en el sentido de Castaneda, abarca ambos fenómenos, y a veces también se utiliza.

SITUACIONES ONÍRICAS RECURRENTES, SIGNOS DE SUEÑO Y SUCESOS ALTAMENTE ONÍRICOS

Dos conceptos fundamentales para nuestro trabajo de registro de sueños y desarrollo de la Conciencia Lúcida son las Situaciones Oníricas Recurrentes y los Signos de Sueño.

Las primeras son situaciones que se suelen repetir en nuestros sueños personales, independientemente de que también ocurran en nuestra Vida de Vigilia. Los Signos de Sueño, en cambio, son indicadores casi absolutos de que nos encontramos soñando.

Trabajar con estos dos elementos potencia enormemente nuestra Conciencia Lúcida, es decir, nuestra capacidad de tener sueños lúcidos y proyecciones conscientes.

Para dar un ejemplo, tomemos el fragmento del registro de un sueño:

Entro a un hotel y veo una larga escalera de mármol, que llama mi atención. Subo por ella. *“Situación Onírica Recurrente (SOR): Transitar escaleras”.*

Los escalones son cada vez más altos y me cuesta subirlos. *“Signo de Sueño (SS): Dimensiones cambiantes de los escalones”.*

Se me ocurre subir la escalera volando y lo hago. *“SS: Me desplazo volando”.*

Al llegar arriba, veo un gato. *“SOR: Aparición de un gato”.*

Transitar escaleras y la aparición de un gato son situaciones oníricas recurrentes sólo si aparecen con frecuencia en nuestros sueños.

Al registrar mis sueños de esta forma, identifico las situaciones que más se repiten en ellos, y luego me entreno con ellas, cuando aparecen en la Vida de Vigilia. Por ejemplo, cada vez que transite una escalera, me preguntaré si estoy o no soñando; si estoy o no proyectado. Cada vez que, inesperadamente, me encuentre con un gato, haré lo mismo. Como reconocimiento al concepto de “acecho”, de Carlos Castaneda, denomino

“tener acechada” una Situación Onírica Recurrente al estado en el cual mi entrenamiento está consolidado y ya cada vez que ocurren esos hechos en vigilia y en sueños me lo pregunto, sin fallar casi nunca. Con los Signos de Sueño el entrenamiento es diferente, pues justamente son cosas que no suceden en la vida de vigilia y no puedo, por lo tanto, “acecharlos” en ella. Pero sí hay situaciones que se les asemejan, y puedo utilizarlas. Por ejemplo, si bien en vigilia no puedo volar ni los escalones cambian su tamaño, ni puedo atravesar paredes, etc.; sí puedo hacer bastante al respecto: Por ejemplo, imaginar sistemáticamente sueños y, en el momento en el que empiezo a volar, “percatarme”. Puedo imaginar que de pronto atravieso una pared y, en ese momento, “percatarme”, etc. O puedo también, físicamente, caminar en una posición tal como si jugara a desplazarme volando, y también, en ese momento, percatarme. ¿Qué quiero decir con “percatarme”, cuando lo aplico a situaciones de vigilia? Efectuar pruebas de realidad, ampliar mi atención al entorno y a mi cuerpo, verificar si los datos sensoriales tienen las cualidades del plano físico, etc., es decir, percatarme más plenamente de que no estoy soñando. Puedo caminar hacia una pared como si fuera a atravesarla, y hasta intentarlo (sin llegar al punto de lastimarme). O puedo subir una escalera haciendo movimientos irregulares como si los escalones fueran de distinta magnitud y, al hacerlo, “percatarme” (lo pongo entre comillas porque no sería un real descubrimiento de que estoy soñando, ya que estoy en vigilia). O puedo estar muy entrenado para, cada vez que veo una película donde una persona vuela, preguntarme si estoy soñando.

En síntesis, el trabajo con las Situaciones Oníricas Recurrentes y con los Signos de Sueño, especialmente su reconocimiento y acecho, es fundamental para avanzar en este camino.

También resulta útil comprender y añadir el concepto de Suceso Altamente Onírico, o de Alta Oniricidad (SAO).

Las situaciones o sucesos de un sueño suelen tener determinadas características con más frecuencia que en vigilia. El concepto no se refiere a sucesos imposibles en el plano físico o vigilia (Signos de Sueño) ni a situaciones específicas que se repiten en los sueños de una persona en particular, como, por ejemplo, pasar por tal esquina o bailar un tango (SOR). Son más bien situaciones que contienen características de alto grado de oniricidad y que pueden, a su vez, pero no necesariamente, constituir Situaciones Oníricas Recurrentes o Signos de Sueño.

Evaluar el tipo de acontecimiento según esta gradación contribuye a estar atento al nivel de oniricidad de una situación. Veamos algunas sub

categorías de Situaciones (o sucesos) Altamente Oníricas:

–Cualquier hecho que nos cause extrañeza, asombro o curiosidad.

–Aparición inmediata de una explicación que justifique dicho hecho.

–Cambios abruptos de personas o animales participantes, situaciones, ámbitos (podrían o no constituir un Signo de Sueño).

–Percepción de algo notorio que, no obstante, nos estaba pasando desapercibido.

–Aparición de personas que nos hablan de temas específicos sin el más mínimo saludo o introducción.

–Aparición de personas que creíamos fallecidas pero evidentemente nos habíamos equivocado. Especialmente cuando nos alegramos mucho de nuestro error.

–Realización de proezas o ejecución de habilidades físicas o mentales que acabamos de descubrir que tenemos.

–Presencia de inventos sorprendentes u objetos muy llamativos que nos sorprenden.

–Descubrimiento de que hemos olvidado algo importante que creíamos haber hecho. Especialmente cuando conlleva preocupación.

–Persecución o acoso a nosotros por parte de personas, animales u otros seres.

–Recepción de explicaciones novedosas sobre el mundo o sobre alguna cosa.

–Aparición de información contextual en bloque que brinda un marco de referencia para la situación que estamos viviendo, O un abrupto cambio de marco de referencia.

–Cambio de mirada y apreciación sobre un objeto cotidiano.

Estos sucesos, a grandes rasgos, poseen uno o varios de los siguientes atributos: sorprendernos, constituir cambios abruptos, implicar modificaciones en nuestra concepción actual de la realidad, explicarnos el mundo de manera nueva (muchas veces para ayudar a que aceptemos los cambios, las situaciones sorprendentes o la nueva realidad). Es decir, parecen ser cambios con poca solución de continuidad y realidades sorprendentes, así como intentos de justificar esa solución o de atenuar esa sorpresa mediante explicaciones o nuevas ideas, que se nos ocurren a nosotros o nos son comunicadas. Basta con que alguien recuerde y anote varios sueños para que reconozca el importante grado de presencia de estos sucesos.

Daré un ejemplo con el sueño que acabo de tener:

Voy a la parte de atrás de mi casa y veo que tengo varias terrazas. Así se lo explico a mi vecino, que se acaba de asomar *[Suceso Altamente Onírico (SAO): Cambio abrupto de lugar y visión de varios espacios. Descubrir algo notorio no advertido antes. Aparición inesperada de personaje. Doy explicaciones no solicitadas].*

También podría haber identificado la situación de que haya varias terrazas detrás de mi casa como Signo de Sueño, pues no es compatible con la vigilia. El problema es que, como suele suceder, durante el sueño eso me pareció normal. Aunque no tanto, ya que di explicaciones. No pude reconocerlo como Signo de Sueño, pero me hubiera sido más fácil identificarlo como Suceso Altamente Onírico.

La combinación entre un SS y un SAO es muy frecuente. En otro sueño de la misma noche ocurrió lo siguiente:

Estoy tirado entre el follaje de un árbol caído. Extraigo algunas moras y las ingiero. Miro bien y en realidad son las pelotitas verdes de un Paraíso. Me pregunto si me hará mal haberlas comido pero, como su sabor era de mora, supongo que habría una parte con moras que justo me comí y por eso ya no está. *[SS: Cambio abrupto de tipo de follaje. SAO: Me doy explicaciones justificantes de esa nueva realidad].*

Como se puede apreciar, la gran ventaja de este nuevo concepto es que no tiene el problema de los Signos de Sueño, que es que casi nunca los reconocemos como tales. La explicación que ayuda a que no lo hagamos, en cambio, es más susceptible de acecho y reconocimiento, así como también lo es el mero hecho de que algo ha cambiado abruptamente o de que algo nos llama inusualmente la atención. Ambos son Sucesos Altamente Oníricos.

Son muy útiles para el entrenamiento. Cuando en la vigilia reconozco que he cambiado bruscamente de ambiente, o que estaba en un grupo y ahora estoy en otro, o que me explican cosas sin que lo haya pedido, o que puedo hacer algo que no creía, etc., reconozco la presencia de esa Situación Altamente Onírica y así avanzo un paso más en la atención a la condición y modificaciones de mi estado de conciencia, abarcando los dos polos de su intencionalidad: noético y noemático. Cómo es mi conciencia de algo y cómo es ese algo del que soy consciente. La conciencia en su estado básico, y también en su modalidad orientada. Es decir, conciencia en tal estado (concentrada, atenta, desapegada, etc.,) y conciencia tales elementos, que poseen tales características (Constituyen SOR, SS, SAO, Situaciones Cercanas a la Consigna, Obstáculos que Dificultan la Percatación, etc.). La atención a estos elementos, su reconocimiento y acecho, los practico en

vigilia (donde no habrá SS, pero sí situaciones que se le acercan) y en sueños. Mientras más establezca esta práctica en vigilia, más accederé a la misma en sueños.

¿Y ahora usted, qué SAO, SS (en vigilia: Situación Cercana a SS), SOR, Situación Cercana a la Consigna, etc., ha vivido hoy? ¿Cuáles ha soñado anoche?

¿POR QUÉ SERÁN ASÍ LAS COSAS?

Soñaba con el mapa de Eritrea superpuesto con el de Argentina. Y me preguntaba: "¿por qué será que normalmente se combinan estos dos?". Preguntarme un porqué no formaba parte de lo que había clasificado como Situación Onírica Recurrente (ya que eso a mí no se me repetía en sueños) y tampoco como Signo de Sueño. Aunque bien podría constituir una SAO, pues en el sueño ese elemento me resultaba algo extraño, hasta el punto de preguntarme por qué se hacía. La idea de que "normalmente" se hiciera formaba parte de esas explicaciones del mundo no solicitadas que calificaban como SAO, aunque era muy poco reconocible como explicación, pues parecía una verdad sabida por mí en ese momento. No obstante ahora, en vigilia, me daba cuenta de que esa afirmación venía a atenuar el asombro que me causaría dicha superposición, en el sentido de que no fuera tan raro algo, dado que "siempre se hace". Podemos apreciar en pleno trabajo al "atenuador de la eficacia de todo lo que podría activar la lucidez", si es que existe y puede caracterizarse tal entidad o función. No obstante, mi pregunta llegó a surgir: "¿Por qué se hace esto?". Su formulación implicaba haber reconocido esa situación como extraña, rara, asombrosa. Y por tanto constituía SAO.

Si preguntarme los porqués de las cosas, en su carácter de SAO, era acechable, quizás no estaría mal formularme dichas preguntas con más frecuencia. No obstante, imaginar esa posibilidad me remitía a lo que ocurría en los niños cuando entraban en la edad de los porqués. Esa etapa, útil para que puedan irse formando un "relato" de la realidad', para que las cosas que los rodeaban quedaran encadenadas en secuencias lógicas, iba luego cesando. ¿Tendría sentido recuperar esa práctica y preguntarnos nuevamente el porqué de las cosas, en estado adulto, como método para buscar llegar a la Percatación? Lo haríamos durante el día y esa costumbre se trasladaría a la noche… Esta práctica pondría en cuestión mi relato de la realidad y al mismo tiempo me llamaría la atención sobre mi intento de construir un relato. Esa era la paradójica función de esa pregunta del porqué: Cuestionaba una verdad, pero a la vez contribuía a la construcción

de una explicación, más completa. Por ello era bueno considerar la doble vía: Por un lado, pregunto, lo que no es malo, pero, por otro lado, busco el porqué, lo cual me instala más y más en el universo racional, explicativo, dualista. Me aleja del Tao, por así decirlo. Otra forma de presentar esta doble vía era la siguiente: podría abandonar el refugio de la racionalidad por encontrar sus falencias, la comodidad de mi universo explicativo por descubrir que no cerraba, o podría abandonarlo por amor a la libertad. Podría salir de mi refugio porque era insuficiente, o sencillamente porque sí. Y ahí es donde ya no valían ni los Signos de Sueño, ni el reconocimiento de Situaciones Oníricas Recurrentes o Sucesos Altamente Oníricos, ni las Pruebas de Realidad o las Preguntas por la Condición, ni los trabajos de acecho, ni las técnicas energéticas o de imaginación actuante. Aquí sólo valía Despertar y listo.

Si siempre sabía que estaba soñando pero me engañaba con que necesitaba mil fórmulas para darme cuenta de ello, entonces, estaba jugando un juego. Pero la voz de la aventura me llamaba con más fuerza.

CONSIGNAS PREPARADAS

Muchas veces, al alcanzar la lucidez, no sabemos qué hacer. En esos momentos, en los que cualquier inestabilidad puede hacernos perder la Conciencia de la Condición (estar en vigilia, en sueño lúcido, proyectados), esta duda suele contribuir a distraernos. Además, si bien pueden surgir espontáneamente ideas valiosas, en muchas ocasiones nos asalta una sensación de falta de objetivos. Por lo tanto, es de ayuda disponer de una lista de consignas preparadas vigentes. Tareas por ejecutar en nuestro próximo sueño lúcido o proyección consciente.

Además de tener inmediatamente asociadas al concepto de “estoy soñando” las nociones de “ah, estoy en sueño lúcido”, “por lo tanto, estoy proyectado”, “ah, proyección consciente”; recomiendo sumar las consignas a dicha lista. Es decir, al tiempo de Percatarnos, traer casi automáticamente este contexto a nuestra conciencia. Entre dichas consignas podría incluir, por ejemplo, buscar mi cuerpo durmiendo, intentar percibir objetos como energía, atravesar paredes, adoptar la postura de meditación y observar mis sensaciones, cerrar los ojos e intentar recuperar la visión, tantear mi nuca para verificar la existencia o no del cordón de plata o energosoma, visitar tal o cual lugar que tengo previsto, intentar generar en mí una emoción y luego la opuesta para verificar mi flexibilidad emocional, hacerme pequeñito o

gigante, cambiar de forma, multiplicarme, practicar distintos tipos de vuelo, pedir mensajes de sabiduría sobre tal o cual tema, visitar tales personas para ayudarlas energéticamente o con diagnósticos, verificar otras cualidades de mi cuerpo astral o psicosoma, o intentar la visión periférica o ubicua, así como muchas otras de mi elección.

Lo importante aquí es que la lucidez no me sorprenda sin propósito alguno, mientras, a su vez, permanezco dispuesto a recibir sugerencias o experimentar inspiraciones o intuiciones que me sugieran nuevos rumbos, y a seguirlas. La duda y la falta de propósito son un tipo de resistencia, así como lo es el miedo. A título ilustrativo, más adelante figura una lista de consignas, que contiene las ejemplificadas a lo largo de este libro y algunas otras que utilizo habitualmente.

SITUACIONES CERCANAS A LA PERCATACIÓN, OBSTÁCULOS QUE DIFICULTAN LA PERCATACIÓN Y ACTITUDES FACILITADORAS DE LA PERCATACIÓN

SITUACIÓN CERCANA A LA PERCATACIÓN: Son las que aparecen en nuestros recuerdos o registros de sueños, sobre las que se puede determinar, por el estado de conciencia que las acompaña, la actividad que se desarrolla, o el ámbito y el contenido que se perciben, que hemos estado muy próximos a la Percatación. Nos dan una orientación para continuar el trabajo, acechando especialmente esos elementos. Veremos más detalles en la sección específica.

OBSTÁCULO QUE DIFICULTA LA PERCATACIÓN: Todo elemento o estado de conciencia de nuestros sueños respecto del cual consideramos que nos distrae, dificultándonos llegar a la Percatación. Esos mismos elementos subyacen a nuestra Vida de Vigilia mermando nuestro Grado de Lucidez. Especialmente se trata de estados en los que dominan las pasiones, como la bronca, miedo, envidia, codicia, vanidad, ansiedad, etc. Pueden definirse con distinto tipo de detalle o especificación. Por ejemplo, el mismo ODP podría definirse como
"Apuro de tiempo" o como "Estar apurado porque no llego a una cita".

ACTITUD FACILITADORA DE LA PERCATACIÓN: Tiene lugar cuando se produce un cambio en nuestra actitud, abandonando un Obstáculo que Dificulta la Percatación y adoptando una modalidad virtuosa que facilita la apertura de conciencia. O cuando directamente tenemos actitudes así. Ejemplo: En un sueño se produce una pelea o discusión y mi intención

es apaciguar, o tomar un poco de distancia para observar el entorno en paz. O cuando espontáneamente al caminar se me ocurre observar la presión del peso en la planta de mis pies. Identificarlas al releer el sueño escrito resulta inspirador y alienta propósitos, como por ejemplo hacer lo mismo varias veces en vigilia para ir preparándome y entrenándome para que ocurran con mayor frecuencia en sueños. Por supuesto, puedo acecharlas para que me conduzcan aún más fácilmente a la Percatación. Por ejemplo, al tener una actitud así me digo: "si hubiera estado soñando, en este momento me hubiera Percatado, pues me he librado de un ODP". Ello nos impulsará a tener más y más actitudes correctas.

INTENTO E IMAGINACIÓN ACTUANTE

La utilización del término *intento* que se hace en el presente libro responde a su significado usual y abreva, además, en el concepto expuesto por Castaneda, tomando parte de sus connotaciones. Me parece el vocablo más adecuado para referirme a muchos de los actos necesarios en prácticas que van más allá de lo físico, y se realizan generalmente con dicho cuerpo relajado y quieto, encaminadas a cultivar el surgimiento de la lucidez y la proyección consciente, a realizar actos lúcidos en estos estados. Castaneda define el intento como una fuerza universal, con la que estamos vinculados, que se encuentra a nuestro alcance, que podemos concebir asimismo como voluntad y que requiere de una total concentración y un elevado silencio interior.

Intención, voluntad, imaginación, visualización, concentración, percepción (o al menos evocación cenestésica), fe (o creencia en que podemos hacerlo), realización, etc., son elementos que se conjugan, todos juntos en un acto de este tipo.

Se trata, en esencia, de una única cosa que, por desconexión con el sentido original de las ideas o palabras, hemos ido separando en muchas. En esencia, a lo que me refiero al decir una frase como, por ejemplo, "intentar levantar el brazo, estirarlo y atravesar el techo con la mano", o "intentar que ese objeto se achique", o "intentar reaparecer en el sitio deseado", es a todos esos elementos combinados.

Creyendo en el valor de la reutilización de las palabras cuyo uso predomina en relación con un significado, prefiero tomar este término "intento", reconociendo los aportes connotativos que ofrece, y darle este uso específico. Otras veces, por una cuestión de matiz, cuando deseo subrayar más el hecho de dirigir la propia imaginación, me refiero a esto mismo como "imaginación actuante", ya que en este caso, si bien preferiría la

expresión “imaginación activa”, su utilización por parte de Carl Jung tiene una especificidad que merece respetarse.

PRINCIPALES VÍAS PARA EL CULTIVO DE LA LUCIDEZ EN SUEÑOS Y EN PROYECCIONES

Cultivar la paz interior, la concentración y la relajación física. Desarrollar el recuerdo de nuestros sueños. Integrar técnicas y prácticas a nuestra actividad cotidiana. Practicar en busca del Pasaje Directo. Entrenar con prácticas energéticas. Alimentarnos frugal y sanamente y mantener un buen estado físico. Meditar. Trabajar con el registro de los sueños. Informarnos y cultivarnos. Preparar consignas para ejecutar en lucidez. Desearlo y encontrarle sentido. Participar en actividades grupales.

A la hora de propiciar nuestros sueños lúcidos o proyecciones de la conciencia, es bueno tener presentes las diversas vías que nos conducen a esa meta. No se puede confeccionar una clasificación precisa, pues muchos elementos se superponen, pero he aquí un rápido panorama de los aspectos a desarrollar. El orden de presentación de estos elementos no responde necesariamente a su grado de importancia.

CULTIVAR LA PAZ INTERIOR, LA CONCENTRACIÓN Y LA RELAJACIÓN FÍSICA: Dormir con el cuerpo relajado y el alma en paz es uno de los principales propiciadores de la lucidez. Hallar la paz interior, objetivo sumamente valioso en sí mismo, es, por supuesto, importante en este tema.

Al respecto, me permito destacar los principios de la meditación Vipassana: atención y ecuanimidad. Si podemos estar atentos y ecuánimes, habremos alcanzado una aceptación plena. La aceptación que la ecuanimidad implica no debe confundirse con inacción o conformismo. Para la relajación física existen innumerables métodos. Al ponerlos en práctica no se puede soslayar la procuración de una respiración adecuada, similar a la que se tiene en estados de sueño profundo; una posición correcta del cuerpo en estado de descanso; y una ausencia de preocupaciones.

Recorrer un circuito por todo el cuerpo tensando y relajando cada parte es de gran utilidad. Para no interferir en la respiración y lograr no hacer más que observarla, me ha sido muy útil concentrarme en la exhalación y esperar a que la inhalación ocurra sola. Al final de la misma, se puede aspirar un poquito más, sin llegar al punto en el que se produzca agitación.

DESARROLLAR EL RECUERDO DE NUESTROS SUEÑOS: Aunque a veces creamos que acordarnos o no de nuestros sueños no depende de nuestro esfuerzo, de hecho podemos hacer mucho para cultivar

esta capacidad.

La práctica más universalmente recomendada es anotarlos y tenerlos presentes. Si lo hacemos diariamente, sin juzgar la importancia de los contenidos, registrándolo todo, en poco tiempo nos estaremos acordando mucho más. Para los casos en los que no recordamos nada, dedicar un rato a intentarlo nos ayuda. Por ejemplo, podemos preguntarnos: "¿soñé con el mar?, ¿soñé con el lugar, las personas, las actividades de ayer o con lo que tengo planeado hacer hoy?, ¿soñé con un avión?, etc., dejando fluir nuestra creatividad, que puede llevarnos a lugares muy parecidos a los transitados un rato antes al estar dormidos. Después de cada pregunta, darnos el espacio para que surja una respuesta. Sucede. Y podemos incluir técnicas como disponer de una alarma a determinadas horas cercanas al momento de despertar, que vuelva a sonar cada 10 minutos, por ejemplo, e ir anotando lo que aparezca. Muchas prácticas adicionales son posibles. Cuando recordemos siete sueños en una noche, ya es casi seguro que alguno habrá sido lúcido. Aunque cueste creerlo incluso los sueños lúcidos pueden ser olvidados al despertar, así que, desarrollando el recuerdo, nos conectamos también con algunos de ellos que de otro modo pasarían desapercibidos.

Me ha ocurrido algunas veces que, tras largas temporadas de mucho recordar y anotar sueños, a veces empezaba a conformarme con solamente recordarlos al despertar y ya no los anotaba. Y siempre con el paso de los días disminuían la frecuencia de sueños lúcidos y el volumen de sueños recordados. Es que mientras los estoy anotando aparecen nuevos elementos. Y cuando a la tarde no recuerdo nada de lo que soñé, vuelvo a leerlos. Y si no recuerdo cuáles eran esos sueños tan interesantes que había tenido la semana pasada, también los leo. Eso tiene un poder enorme para conectar más y más mi conciencia y memoria cotidianas con las oníricas. Transitar la vida teniendo presentes mis sueños es muy diferente de lo contrario. Me permite actuar, no sólo según mis inspiraciones, obligaciones, necesidades y deseos, sino también en función de los primeros.

INTEGRAR TÉCNICAS Y PRÁCTICAS A NUESTRA ACTIVIDAD COTIDIANA: Mientras realizamos otras tareas, formularnos la Pregunta por la Condición (estoy o no soñando), efectuar la Prueba de Realidad (física o extra física; o de sueño o de vigilia…), realizar el Conteo (de cuántas veces nos venimos formulando la pregunta desde el último sueño lúcido), atender a la aparición de Signos de Sueños y Situaciones Oníricas Recurrentes, "acechar" dichos elementos, observar alternadamente objetos procurando estabilidad en un sueño lúcido, micro actuar situaciones

oníricas, etc., contribuyen a crear vinculaciones entre nuestros estados de vigilia y onírico. Cuando superamos cierto número “umbral” de ejecuciones diarias de estas prácticas durante el día, suele surgir la lucidez en la noche.

PRACTICAR EN BUSCA DEL PASAJE DIRECTO: Si disponemos de un rato, en estado de reposo y quietud, podemos procurar ingresar directamente en un sueño lúcido o proyección de la conciencia. Estas prácticas incluyen relajación, respiración, ejercicios energéticos, fantasías activas autodirigidas o guiadas, etc. Muchas guías de prácticas de este tipo figuran en la Web vinculadas a las expresiones “viaje astral”, “proyección consciente”, y otras.

ENTRENAR CON PRÁCTICAS ENERGÉTICAS: Son innumerables. Su esencia es movilizar la energía de nuestro cuerpo, es decir, activar nuestro cuerpo energético, y asimismo, sentir la energía. Ambas actividades van de la mano: La forma de cultivar nuestra percepción sutil de la energía es aprender a movilizarla, y la mejor ayuda para dicha movilización es percibirla. Hablaremos de este tema más adelante.

ALIMENTARNOS FRUGAL Y SANAMENTE Y MANTENER UN BUEN ESTADO FÍSICO: Una alimentación especialmente alcalina, natural, liviana, basada lo más posible en frutas y verduras, nos mantendrá en el estado de percepción sutil y armonía que resulta muy favorable para nuestros objetivos.

MEDITAR: Esta práctica influye en incontables aspectos en nuestra capacidad de lucidez, especialmente al aportarnos claridad mental, concentración, sabiduría. Recomiendo especialmente la Vipassana, ya que cultiva la ecuanimidad, que nos permite claridad de conciencia.

TRABAJAR CON EL REGISTRO DE LOS SUEÑOS: No dejan de sorprenderme los profundos efectos que tiene escribir y luego trabajar con los sueños de cada noche. Incluso con los que parecen poco importantes, o poco interesantes, siempre me ocurre que, al reflexionar sobre ellos y establecer asociaciones, constato el surgimiento de ideas apasionantes. Además, los sueños cobran mucho sentido, y arrojan una luz diferente sobre lo que estoy viviendo. A veces me gusta trabajar con elementos disparadores del pensamiento simbólico, como el tarot o el I ching, pero los sueños me parecen un elemento mucho más rico. Es que son un impulso de la conciencia por expandirse, especialmente hacia el interior, pero en el interior se encuentra también el exterior y viceversa, dada la naturaleza onírica de la realidad, y especialmente de nuestra realidad particular, tal como la vemos, como nos la contamos a nosotros mismos. Y si tomamos dichos impulsos y les damos continuidad en el estado de vigilia,

donde el equilibrio de las funciones psíquicas es diferente, y predomina un poco menos lo intuitivo y un poco más lo racional, se produce esa riqueza alquímica que nos transporta siempre a sitios inesperados. Tras largos períodos de tiempo en los que, por diversas razones, abandono el trabajo con los sueños, al retomarlo, redescubro esta verdad.

Cada sueño, una vez recordado y registrado, tiene un valor oracular para nosotros, pues en ellos rige el símbolo. Si el cultivo de la lucidez y el entrenamiento en la vía del sueño y la proyección revisten especial importancia para nosotros, entonces habrá mensajes valiosos para nuestro avance, que pueden provenir de nuestra conciencia profunda o de fuentes externas. Con el sueño ya anotado podemos identificar los Signos de Sueño, Situaciones Oníricas Recurrentes, Sucesos Altamente Oníricos, Obstáculos que Dificultan la Percatación, Actitudes Facilitadoras de la Percatación, Situaciones Cercanas a la Lucidez o a la Consigna, Acciones y Pensamientos Acordes o Cercanos a la Condición Lúcida, Ámbitos de sueño, Marchas y Habilidades Aprendidas, etc. Cada uno de estos elementos nos proporciona la oportunidad de realizar un trabajo de continuación durante la vigilia, orientado a afianzar vínculos entre nuestras conciencias de vigilia y onírica y a preparar mediante entrenamiento la aparición de reacciones diferentes cuando vuelvan a aparecer en sueños. Podemos analizar el sueño desde un punto de vista terapéutico personal, de autoconocimiento, o desde el punto de vista de la lucidez. Podemos generar una visión global de cuáles son nuestros puntos fuertes y obstáculos, y preparar planes de acción. Trataremos más específicamente estas posibilidades en la sección dedicada a las técnicas.

INFORMARNOS Y CULTIVARNOS: Desarrollar nuestra base teórica y enterarnos de las distintas iniciativas y caminos de exploración que existen al respecto nos da una mayor familiaridad con esta realidad y enriquece nuestra visión. Es muy recomendable combinar lectura con práctica y escritura.

PREPARAR CONSIGNAS PARA EJECUTAR EN LUCIDEZ: Es fundamental mantener en continua reelaboración un plan de acción para los momentos de lucidez, que se ajuste a nuestro grado de avance y a nuestros intereses actuales. Siempre conviene tener a mano varias cosas por hacer, que nos serán muy útiles para mantener la estabilidad en el estado lúcido. La conciencia está ampliada, pero resulta un desafío mantenernos enfocados. Podemos realizar experimentos exploratorios de nuestros cuerpos astral y energético, observar nuestro cuerpo físico desde fuera, indagar nuestras distintas posibilidades de desplazamiento y de

manipulación de los objetos físicos y extra físicos, abordar comunicaciones con otros seres, evaluar nuestra memoria o percepción acrecentadas, verificando, por ejemplo cuánto recordamos de situaciones de nuestra infancia o tratando de percibir directamente la energía de personas, lugares y cosas; afrontar nuestros miedos; realizar actividades de diagnóstico y sanación propia y ajena, y mil etcéteras.

DESEARLO Y ENCONTRARLE SENTIDO: Podría darse por hecho que quienes han llegado hasta este punto de la lectura, realmente desean avanzar en estas prácticas y le encuentran un sentido, pero a veces ocurre que las abordamos con finalidades demasiado específicas, sin cultivar una apreciación por estos fenómenos en sí mismos, necesaria para que el interés no decaiga y para no caer en la obsesión por los resultados. Encontrarle sentido, por lo tanto, tiene que ver con reconocer que es algo valioso, saberlo, incluso antes de hallar los argumentos para justificarlo. La inclinación natural que muchos tienen hacia estas prácticas puede responder tal vez al recuerdo de haber venido ejerciéndolas en existencias pasadas.

PARTICIPAR EN ACTIVIDADES GRUPALES: El intercambio acerca de estas disciplinas tiende a reforzar nuestra conciencia de su factibilidad e importancia, dado que la realidad compartida socialmente se arraiga con más fuerza en nuestro sistema de creencias.

Además, contribuye a sacar estas actividades de su aislamiento inicial, y nos prepara para establecer contactos en esos estados que al principio consideramos tan íntimos y solitarios como nuestros pensamientos, y para reconocer, algún día, que ni siquiera éstos son privados. Enfocarnos conscientemente en otras personas en sueños y proyecciones lúcidas, y comunicarnos con ellas, impulsa nuestro desarrollo y enriquece sin duda estas experiencias. Por supuesto, hay innumerables encuentros no planeados, también, y en realidad, nunca estamos solos.

Todos estos conceptos fueron aquí tan sólo mencionados. Asimismo, la clasificación es arbitraria y la enumeración no exhaustiva.

BENEFICIOS DEL SUEÑO LÚCIDO Y LA PROYECCIÓN CONSCIENTE

Dos abordajes según distintos paradigmas. Superación de traumas y fobias, acceso a mayor claridad, autoconocimiento, creatividad y entretenimiento. Conocimiento sobre múltiples dimensiones y cuerpos superpuestos. Indagación sobe proyecciones. Distintas densidades de la materia. Acceso a leyes más sutiles. Comunicación en bloques de pensamientos, sentimientos y energías. Superación de la tanatofobia. Reconocimiento de asediadores y amparadores. Aprendizaje de prácticas de sanación.

Mucho nos aportan estas prácticas, incluidos los episodios espontáneos, en materia exploratoria, recreativa, y de autoconocimiento. Constituyen un camino, que acompaña y complementa otras vías, como la meditación, el yoga, la psicoterapia, etc.

En mi opinión, pueden distinguirse dos niveles principales de abordaje de este tema. Uno que es compartido en general por la mayoría, independientemente de que tengan un punto de vista meramente empírico o admitan además una visión espiritual; y otro que requiere de una apertura a esta última.

Desde una perspectiva según la cual sólo existe la materia densa, observable mediante instrumentos, los beneficios consisten principalmente en la superación de traumas o fobias, un acceso a estados de conciencia de mayor claridad y creatividad, el autoconocimiento y el entretenimiento.

Desde un punto que admite además la existencia de varios cuerpos superpuestos, múltiples dimensiones de la existencia y el fenómeno de la reencarnación, el principal beneficio consiste en un mayor conocimiento de estas realidades. Por ejemplo, poder indagar nuestro cuerpo de ensueño, constatar cómo éste se une al cuerpo físico por el cuerpo energético, cordón de plata o energosoma, cómo también hay otra proyección en la que abandonamos el psicosoma y habitamos nuestro cuerpo causal, que también está unido a los cuerpos antes mencionados por otra envoltura (cordón de oro), etc. En otras palabras, poder comprobar cómo los objetos tienen distintas densidades y algunos atraviesan a otros sin que éstos se vean alterados en lo más mínimo, cómo en planos “extrafísicos” (o de materia muy sutil) hay otras leyes, conforme a las cuales podemos viajar grandes distancias en un instante, flotar, volar, etc.; cómo percibimos seres con vida física actual en su estado físico o proyectados, seres sin base física, entre ellos algunos que la han tenido y posiblemente volverán a tenerla (reencarnación), cómo percibimos de esos seres pensamientos, emociones y energías como bloques, sin necesidad de usar los ojos ni los oídos físicos, y cómo nosotros todo el tiempo emitimos esos mismos elementos. Podemos superar nuestro miedo a la muerte (tanatofobia) en gran medida, al confirmar que somos más que nuestro cuerpo físico y que hay existencia más allá del mismo, y al comprobar que los seres que perdieron ese elemento siguen existiendo. Podemos reconocer mejor cómo somos asediados por seres que se alimentan de nuestras emociones negativas, y cómo compartimos la responsabilidad por ello al asumir estados afines. Especialmente, podemos ayudar a quienes no hayan adquirido el conocimiento de ello, mediante el aprendizaje y ejecución de prácticas de

sanación, y mediante el esclarecimiento, que incluye ayudar a las personas a entender su condición (de estar soñando, de estar desencarnados, de estar apegados, etc.).

La búsqueda de estas experiencias, su cultivo, nos enfrenta con nuestras limitaciones y nos ayuda a reconocer cómo y en qué soñamos también durante la vigilia, que sueños nos creemos, con cuáles "nos enganchamos" de una forma que nos dificulta la lucidez. Son las mismas ataduras, es decir, los mismos apegos, indiferencias y aversiones que oscurecen nuestros sueños. Los he denominado, para el contexto onírico, "obstáculos que dificultan la percatación (ODP)". Querer progresar en este aspecto nos brinda un nuevo motivo para intentar superarlos, al reconocer en mayor medida lo que nos estamos perdiendo, las maravillas que nos quedan vedadas al aferrarnos temerosamente a lo que tenemos, actitud que difiere de cuidarlo con amor y propósito, pues esto último conlleva aceptación y no da lugar a emociones como odio, miedo o tristeza mórbida.

¿Por qué es recomendable este camino? Conduce a la realización, al despertar, al conocimiento, a la integración de la memoria, al cese del sufrimiento. Nuestra finalidad es brindar orientación a quienes ya están interesados, y quizás hayan tenido experiencias espontaneas de esta índole, y fomentar el interés y el reconocimiento sobre el tema en general. Las personas con una inclinación natural hacia esta materia a veces sólo necesitan encontrar un marco y palabras de aliento para avanzar con decisión.

ESTANCAMIENTOS, DESVÍOS, REANUDACIONES Y REENCAUCES

Se trata de una cuestión importante, ya que tarde o temprano ocurre que cesan los resultados o pierde sentido la práctica. Surgen dudas de todo tipo y a veces, por este motivo, relajamos nuestra búsqueda o la abandonamos totalmente.

Un obstáculo o detención puede advertirse cuando continuamos intentándolo, pero nos limitamos a una única técnica, que se nos torna rutinaria. Pasa el tiempo, ralean los resultados, pero igualmente insistimos, mientras vamos perdiendo el entusiasmo. La forma de salir, como siempre, es darse cuenta de lo que nos pasa, pues a partir de ello el camino se aclara: Buscar nuevos abordajes y retomar las técnicas que suspendimos antes, o crear nuevas. Me ocurría a veces que, a pesar de una preparación diurna

constante, transcurrían días o meses sin experiencias lúcidas y descubría, por ejemplo, que lo único que llevaba como práctica era el conteo asociado con la pregunta por la condición. La falta de frescura y creatividad en la práctica diurna no es un factor acorde con el estado de consciencia necesario para soñar lúcidamente.

En estos casos es necesario ampliar el espectro de técnicas y prácticas, dentro de las cuales es muy conveniente que figuren algunas que hayamos creado recientemente. Es recomendable que dicha creación se base, de una u otra manera, en los sueños recordados de las noches anteriores, lo cual establece nuevos puentes, abre nuevos circuitos. Por ejemplo, la noche anterior soñé que un niño visitaba volando a otro niño, que creo que era yo, y le avisaba, simplemente: "estamos soñando". Entonces se iban a volar juntos. A partir de ese sueño se me ocurrió la técnica de proponer a otra persona interesada en el tema, que creemos la complicidad de que, si uno le avisa al otro "eh, quizás estamos soñando", ambos comencemos a hacer algo que se nos ocurra, más compatible con el plano extrafísico que con el físico, aunque sea de modo figurado. Por ejemplo, volar, atravesar paredes, comunicarnos telepáticamente, proponer ir a un lugar e "intentarlo" al mismo tiempo, "intentar" crear objetos en la palma de nuestras manos y mostrarlos al otro, etc.

Lo más importante de todo esto es comprender que, para crear técnicas, para buscar nuevas formas de caminar o tomar nuevos senderos, es necesario un estado de apertura. Y cabe reconocer cómo naturalmente oscilamos entre un mayor y un menor grado de la misma y que procesar las experiencias intensas demanda tiempos que conviene conocer y respetar.

Como si en nuestro interior se librara una y otra vez la batalla por el reino de Hastinapura, hay momentos en los que parecen ir ganando las fuerzas del bien y todo fluye, pero en otros momentos, avanza la oscuridad. Entender todo el proceso y actuar según nos pida la circunstancia requiere sabiduría, y ésta se cultiva, se trabaja, se recibe como don, se conquista. No se compra ni obtiene directamente de un libro.

En el camino vamos desarrollando disciplina, concentración, atención, ecuanimidad, fe, constancia, templanza, etc.

Es por ello que las técnicas son solo un medio, así como también lo es el tipo de disciplina que sigamos, como, en nuestro caso, la persecución de la lucidez en sueños y proyecciones.

En su excelente libro "el materialismo espiritual", Chogyan Trungpa señala que "el ego trata constantemente de adquirir y aplicar las enseñanzas de la espiritualidad para su propio beneficio. Las enseñanzas se toman

entonces como algo externo, externo a "mi", como una filosofía que tratamos de imitar". Cuando esto ocurre, perdemos el contacto. Es que, como también señala Trungpa, mucho de lo que forma parte de nosotros, como nuestras experiencias cotidianas y nuestro cuerpo, lo tomamos como natural y no lo atesoramos como maravilloso.

Dice también que tratamos "…de recrear una experiencia pasada repetidamente en vez de vivir la experiencia realmente en el momento presente. Para poder vivir la experiencia ahora tendríamos que abandonar toda valoración de lo maravilloso que fue aquel destello; porque es esta memoria lo que nos mantiene distantes de la experiencia misma".

Por supuesto, estas palabras deben entenderse de una forma apropiada. Como en casi todos los casos, podrían interpretarse de un modo prácticamente opuesto a lo que, a mi juicio, intenta transmitir el autor.

Apreciar lo maravilloso de una experiencia es positivo, siempre y cuando no la destaquemos por encima de las demás. Si nos abrimos a la magia de cada instante, el resultado será un estado de apertura, pero si atesoramos una vivencia en desmedro del presente, caeremos en el desvío que se intenta caracterizar aquí.

Por ejemplo, cuando anotamos nuestros sueños, puede ocurrir que en algunos momentos nos digamos: "¿Para qué anotar más?" "¡Ya tengo miles!". Sólo registraré los especiales, o aquellos en los que alcancé la lucidez. Pero entonces puede ocurrirnos que comencemos a valorar un momento sobre el otro, una sensación sobre la otra, una visión sobre la otra, etc., y la ecuanimidad y la apertura se nos vayan al tacho. Nos lleva tiempo asumir que esas experiencias "increíbles" no necesariamente son tan ocasionales, y animarnos a convertirlas en parte de nuestra vida. Aceptemos nuestros ritmos y velocidades, estemos siempre alerta y a la vez en paz, en un estado de admiración y percepción plena, aunque no de ensalzamiento, y quizás un día descubramos que, así como cada vez un mayor número de nuestros sueños son lúcidos de acuerdo a la definición técnica de lucidez, los otros no son menos valiosos o asombrosos.

En suma, hay algunas características propias de un estado favorable para el camino: Creatividad, apertura, disciplina, entusiasmo, ecuanimidad, etc. Si no se encuentran presentes, entonces ya sabemos a qué se debe la falta de resultados. ¿Qué debemos superar para recuperar dicho estado? La respuesta nos la otorga a su tiempo y en cada caso la especificad de nuestra búsqueda de conocimiento. Por ello el camino de la lucidez en sueños y proyecciones es el camino espiritual. No hay diferencia.

ESTOY SOÑANDO, PROYECTADO, EN EL MUNDO ASTRAL. ACTUAR DE MANERA ACORDE A LA CONDICIÓN

Hace tiempo aprendí a asociar la idea de estar soñando con estar proyectado, pues así me conectaría mejor con las posibilidades de acción correspondientes al plano astral. También fui comprendiendo que en muchas situaciones altamente oníricas no experimentaba ningún asombro por el hecho de que las cosas tuvieran tamaños desmesurados, consistencias extrañas o cambiaran de colores, ni por el hecho de que hubiera cambios abruptos de marcos de referencia.

Me pareció entonces razonable suponer que esos fenómenos eran muy habituales para mí.

Procurar asombrarme de dichas anomalías a fin de activar mi pregunta por la condición ya no me pareció adecuado, sino antinatural. No se puede entrenar el asombro.

Claro, tal vez la mayor cantidad del tiempo de mi existencia anímica transcurría en estados no sujetos a las leyes del mundo físico, como por ejemplo los tiempos de sueño, pero tal vez en mucha mayor medida los tiempos entre vidas. Y si se sumaba la actividad de la imaginación diurna en la cual también ocurrían hechos incompatibles con el plano físico, y se agregaba una presunta actividad fantasiosa profunda inconsciente tal vez permanente, el resultado era ingente. Y, por lo tanto, el "estoy soñando" no era una conclusión automática de reconocerme en el mundo astral, ni tampoco las características de dicho mundo deberían resultarme asombrosas.

Decirme que estaba proyectado no tenía siempre validez, pues quizás en muchas ocasiones no había cuerpo físico aguardando en ninguna parte. Por lo tanto la principal distinción a tener presente era en qué plano me encontraba. Descartado entonces por artificial el asombro como plan de trabajo, pasaba a primer lugar el cultivo de esta última capacidad para poder actuar en consecuencia.

En este sentido actuar según el plano en el que me encuentro es parte del entrenamiento, pues me resulta llamativo cómo luego reconozco por los recuerdos de mis sueños que actué casi totalmente como en el plano físico estando, no obstante, en el astral, y alentador reconocer que en las situaciones en las que actúo en forma más acorde al astral aparece con más frecuencia la conciencia de mi condición onírica. También ocurre el caso inverso, en el cual estoy en el plano físico y actúo en contra de sus leyes,

como si estuviera en el astral. Es el caso del pensamiento autocomplaciente, del realismo mágico que muchas veces dirige mis acciones.

Obrar con atención al plano físico sin basarme en que las cosas se acomodarán a mi conveniencia sino prestando atención y tolerando muy bien que no todo responda a mi voluntad formará entonces parte de mi entrenamiento para poder avanzar en la lucidez en sueños, proyecciones y otras formas de habitar el plano astral.

TERCERA PARTE EXPERIENCIAS

LAS VERSIONES ESCLARECIDAS DE LO VIVIDO

La versión "recapitulada": Don Juan contaba a Castaneda que, al ofrecer al Águila (el oscuro mar de la conciencia) una versión de nuestras experiencias vitales, aquélla ya no estaría interesada en absorbernos en el momento de nuestra muerte.

Esta tarea tiene un carácter de movimiento energético, y no debemos confundirlo con opacar mediante racionalizaciones y clasificaciones todo lo rico y pleno de la vida misma.

Tampoco nos ayuda, como reacción a lo anterior, abandonarla posibilidad de un relato perdiéndonos en la inconsciencia profunda, sino ejecutar esa labor alquímica de fusionar lo real con el lenguaje, el nagual con el tonal, el hemisferio derecho con el izquierdo, en el momento justo en el que ambos elementos se encuentran en su máxima pureza debido a un cuidado previo. Una pureza que se ha mantenido al no contaminarse apresuradamente la vivencia con su descripción ni haberse pervertido esta última con la errónea pretensión de suplantar los hechos. Que ubique las interpretaciones, ideas y racionalizaciones simplemente al lado de las vivencias, como parte de las mismas, como configuraciones que también surgen y desaparecen. Porque ambas, cuanto más asuman su transitoriedad, más permanecerán, por hacerse así dignas de amor, esa fuerza que, sin apego, lo cohesiona todo.

Humildemente presento aquí mis experiencias versionadas a todo amable lector que desee repasarlas con su conciencia contribuyendo de este modo a mi liberación del águila.

LA VUELTA EN FORMA ARÁCNIDA

La voz a la que obedezco como si supiera. Volar sin esfuerzo de propulsión. Verdadera función de los ejercicios secuenciales. Debilidad para el contacto con gente. Nivel de reconocimiento de presencias. Obstáculo y agotamiento de energía.

Una voz sugiere en mi interior: "Da una vuelta al baño en forma arácnida". –¿Cómo? –pregunto, y, sin decisión previa, recorro paredes piso y techo a toda velocidad. Instantáneamente me Percato.

Mi respuesta me sorprendió tanto o más que la repentina aparición de la voz asesora. Instantáneamente obedecí, sin cuestionármelo, y con pericia.

Luego me pregunté, no sin cierta aprehensión: ¿Qué forma tendría mi cuerpo durante el recorrido?

Activador: Reconocimiento del Signo de Sueño: Recorrer las paredes en forma arácnida.

Salto, para ver cómo caigo. Quedo en posición horizontal de volar bajito. Me asombra no necesitar esfuerzo alguno de propulsión.

Me iba dando cuenta de que para el desplazamiento (y para muchas otras cosas) no hacía falta más que la voluntad. Esta idea se aplicaba también a las de técnicas de acumulación de energía, en las que los movimientos, especialmente de manos, tenían como función principal dirigir mi atención, pero no eran imprescindibles para lograr el desplazamiento energético buscado. No obstante, la realización de actividades secuenciales y organizadas con el cuerpo astral era un factor estabilizador, especialmente al principio.

Descarto subir a la terraza por sentirme sin fuerzas para el contacto con gente. Realizo la forma de Kung Fu. Sale bastante bien, pero una pierna se traba contra la pared. Considero salir a la calle, pero otra vez me detiene el temor a enfrentar gente. Despierto.

DESACTIVADOR: AGOTAMIENTO DE LA ENERGÍA

La idea de no tener fuerzas para el contacto con gente subyació en mis sueños lúcidos durante un buen tiempo. Creo que esa noción me protegió de ataques pero a la vez me hizo poco receptivo a las ayudas.

Fue una época en la que me desempeñé en soledad, aun cuando hubiera presencias en torno, a las que simplemente ignoraba.

AL ENCUENTRO DE UN MONSTRUO

Las intenciones de la voz. La mera voluntad para llegar a un lugar. Necesidad de percepción de imágenes para considerarme en sueño lúcido (Vigilia Lúcida sin percepción y Sueño Lúcido sin percepción). Consistencia de objetos y de mi cuerpo. Meditación en semi-loto. Alternancia sobre tres objetos. Lucidez para superar fobias.

Me doy cuenta de que estoy volando, al ver cómo un suelo empedrado se desliza debajo de mí. Me percato.

Activador: Reconocimiento del Signo de Sueño: volar.

No había necesitado conciencia expresa para volar, sino simplemente energética, propioceptiva. A esta conciencia alimentaban todas las prácticas acordes con la condición onírica. Por ello sentir el cuerpo ecuánimemente,

por ello meditar, era tan importante para vivir plenamente en conexión con mi propia naturaleza, independientemente de pensar proposiciones que reflejasen la conciencia de mi condición. Dicho de otra forma: El tigre saltaba y el pájaro volaba, sin necesidad de ejercer un pensamiento lingüístico para ello. Tampoco la tenía yo para volar o transformar mi cuerpo en sueños, o percibir realidades sutiles y complejas. Ni era requisito para lo esencial de un procurado estado de armonía, paz e iluminación.

Oigo: "¿A ver tu uniforme nuevo?". Incorporo la noción de estar volando con dicho atuendo, pero no hago más caso que eso.

Otra vez la voz extrínseca. De haberle prestado atención, fácilmente habría pasado a soñar que era un superhéroe, por ejemplo, y así perdido la lucidez. O, por el contrario, podría haber arribado a una fructífera observación de mi cuerpo. Sus intenciones no me quedaban claras.

Quisiera llegar a mi casa, para efectuar allí verificaciones. Pero no sé para dónde es.

Hubiera bastado con la voluntad de llegar, o con el empleo de algún truco que la encauzara, como cerrar los ojos con el propósito de aparecer allí al abrirlos.

Pierdo la percepción, y la lucidez, pues me considero despierto.

La falta de percepción no tendría necesariamente que haber puesto fin a la Lucidez. Quizás me encontraba en una zona intermedia entre el sueño lúcido sin percepción y la vigilia lúcida sin percepción de contexto.

Recupero la visión y mi vuelo. Vuelvo a perder la percepción, y reaparezco de pie mirando una pared. Trato de saltar, pero no me despego del suelo y siento peso. Deseando comprobar la consistencia de un ladrillo traslúcido, lo atravieso sin sentirlo, cual si fuese un holograma…

¿El ladrillo o yo?

Me coloco en posición de semi-loto.

Primera vez que asumía esa postura con mi cuerpo astral, al menos que recordara…

Me propongo levitar y no funciona. Alterno la atención por tres objetos fijando un rato el sueño.

Dice Don Juan: "A fin de compensar la evanescencia de los sueños, los brujos idearon el uso de un objeto como punto de partida. Cada vez que se le aísla y se le mira, uno recibe una carga de energía. Al principio, no se deben enfocar demasiadas cosas en los sueños. Cuatro objetos son suficientes" (El arte de ensoñar).

Camino. Al llegar a la puerta de una habitación, veo que dentro

hay una araña gigante. Avanzo hacia ella sin miedo, pues sé que se trata de un sueño, muñido de una lanza.

La lucidez en sueños ayudaba a superar fobias. Estaba íntimamente relacionada con la lucidez ante fenómenos ilusorios y, por lo tanto, era una apuesta por la verdad. Lo más importante no había sido el combate concreto con el monstruo, tal vez, sino simplemente la decisión de ir a su encuentro.

Me despierta el timbre.

Desactivador: Estímulo externo.

CON EL CUERPO UNIFICADO

Asumo posición de semi-loto. Atravieso posiciones intermedias hasta mi cuerpo físico.

Espontáneamente sé que estoy en sueño lúcido. Intento atravesar una mesa de madera con un golpe, pero no funciona. Luego decido cumplir la consigna de ponerme a meditar, y lo hago en semi-loto.

Podría haber intentado adoptar directamente la posición de loto, que la realidad de mi cuerpo físico me vedaba.

Pienso que mi cuerpo de vigilia está en la cama.

Uno de tantos reconocimientos de que no habitaba mi cuerpo físico, que serían necesarios hasta completar el circuito que me conduciría, en el futuro, a abrazarme desde afuera.

Automáticamente mi cuerpo de sueño se desplaza sucesivamente, esta vez no hacia un lado, sino hacia atrás, pasando por diversas posiciones intermedias, hasta que quedo boca arriba.

Desperté, con el cuerpo unificado.

DEMASIADA PROEZA

Vuelo por un hospital, hasta que me doy cuenta.

Voy corriendo por la sala de un hospital. Intento volar. Lo consigo. "Por fin vuelo en vigilia", me digo, pero, acto seguido, me Percato. Inmediatamente, despierto.

Alguien muere y no se entera. Pero vuela. Se alegra de sus poderes. Luego se da cuenta de lo que pasó. La escena transcurre en un hospital… No sería la única vez que un sueño tendría sabor a reminiscencia de un estado intermedio entre vidas.

IMPEDIMENTO

Entro en sueño lúcido. Me despierto con otra persona y anoto el sueño con ella.

Me pregunto si podría "entrar" en sueño lúcido. Tras prolongada duda, ocurre, y floto, a un metro del suelo.

¡Las ideas eran tan libres al soñar! Bastaba darme cuenta para pasar a soñar lúcido, pero aquí lo pensaba como una entrada… ¿Tendría ello un sentido, que ahora se me ocultaba?

Avanzo hasta la puerta y trato de usarla, pues está entreabierta, pero apenas puedo pasar los brazos. Me digo que, dado que estoy en sueño lúcido, podré atravesar ese estrecho margen con sólo proponérmelo. Pero no. La puerta me traba como lo haría conforme a las leyes del mundo de vigilia.

Hay una mujer conocida del otro lado. Le digo que me mire a los ojos. Que será interesante que nos comuniquemos realmente estando en sueño lúcido. Ella me mira de reojo. Le insisto en que será un paso adelante. Le tomo la cabeza y la enfoco hacia mí. Por unos instantes me mira. Despertamos juntos.

Despertar de sueño lúcido a sueño ordinario.

Lo que había hecho, en realidad, fue cambiar de sueño junto con esa persona.

Anoto el sueño mientras conversamos con ella… Más tarde despierto, realmente.

¿CÓMO LLEGUÉ ACÁ?

Signo de Sueño: Desconocimiento de antecedentes inmediatos. Primera sensación de pasaje por un vórtice para llegar a la lucidez. Columnas de luz. Percibir como energía. Nueva mención de la Atenuación de la Eficacia. Creatividad de fórmulas: quizás un atributo esencial. Consignas para intervenir en el sueño con la mente cotidiana. Todavía quedaba mundo al desprenderme de parte del marco argumental.

Estoy en mi casa. Lunes. ¿Cómo es posible, si me iba a quedar en el ashram hasta el miércoles?

Activador: Reconocimiento del Signo de Sueño: Desconocimiento de la forma en que llegué a la situación actual.

Mientras me percato, la realidad va cambiando: un punto que se encuentra delante de mí comienza a girar. El entorno se transforma, con

epicentro en el giro, y tengo la sensación física de pasar al otro lado de un túnel situado en el extremo del vórtice.

Ésta era la primera vez que experimentaba la turbulencia. No pude evitar relacionar esta sensación con la apertura de compuertas, por las que pasase la energía. Era evidente que en este sueño accedía a algo nuevo. A partir de este momento, muchas veces me encontraría con esta sensación de pasaje por una compuerta que precedía a un cambio de estado de conciencia.

Estoy en el pasillo-patio cubierto, mismo lugar que antes, pero ahora tiene unas columnas de luz que llegan al techo, donde me encuentro yo.

No cambié de lugar (estaba a lo alto de la escalera), sino de percepción. ¿Correspondería esa sensación de turbulencia a la apertura de un chakra? ¿Y al pasaje de mi conciencia, o de alguna otra parte de mi ser, a través de una compuerta? Después de todo, percibir es una cuestión de energía, como decía Don Juan.

Desciendo suavemente entre ambas. Despierto.

Desactivador: Inadvertido.

Ese mismo día, en una conversación sostenida con un amigo en un ashram, en el que me encontraba pasando unos días, le había comentado la idea de realizar una Práctica de Vigilia consistente en plantearse la pregunta de por qué uno se encuentra en tal circunstancia, para ver si se dispone de los antecedentes históricos inmediatos. Si gracias a este entrenamiento, en algún momento de un sueño me formulaba a conciencia esta pregunta, era probable que no poseyese una respuesta satisfactoria y, en consecuencia, sobreviniese la pregunta por la Condición de Conciencia, como había ocurrido en este caso. Aquí también apreciaría, al igual que con los Signos de Sueño y las Situaciones Oníricas Recurrentes, cómo un mecanismo facilitador del sueño lúcido surtía efecto la primera vez, y luego su eficacia se atenuaba de manera asintótica. Y sí, la Atenuación de la Eficacia lo invadía todo. Quizás ello fuera bueno, pues obligaba a inventar técnicas todo el tiempo, es decir, mantenerse en un estado de conciencia creativo. Y esa creatividad quizás fuera un atributo esencial de un estado de conciencia acrecentado. Entonces, ¿Para qué buscar fórmulas que funcionasen siempre? Quizás por eso eran tan escurridizas, por el contrasentido de acudir a ellas.

Recordar consignas era valioso, pues me las planteaba por lo general en vigilia, y cuando en sueño lúcido les hacía lugar, obedecía a aquellos propósitos, lo que me acercaba a mi yo de vigilia y permitía que, en alguna medida, le prestase mi cuerpo y ámbito de sueño para que explorase mi territorio onírico. ¡Metía cuña en el sueño!

¡La mente de todos los días surgía en el mundo de los sueños! Podía espiar. Ya no me limitaba a recordar fragmentos de sueños finalizados. Ahora eran interactivos. Ciertamente muchos marcos argumentales desaparecían al cobrar yo lucidez, pero, tras pagar ese precio, todavía quedaba un mundo, en el que tenía más poder de decisión. Claro que podía preguntarme: ¿*Quién* era el que tenía ese mayor poder? Pues cuando recordaba un sueño ordinario, notaba haber tenido una vida allí, sufrido, gozado, y decidido cursos de acción, pero después, al despertar, era otro. Me decía, por ejemplo: "¿Por qué me preocupó tanto no haberme recibido, si ya me recibí?", "¡Qué lástima no haber sabido disfrutar del paisaje lunar por temer que se rompiera la escafandra!", etc., Para poder hacerlo hubiera sido necesario saber (que se trataba de un sueño). ¿Cuánto podríamos ganar, asimismo, al reconocer el carácter ilusorio de la vida de vigilia, o al menos de muchos de sus "problemas"? La vía del Sueño Lúcido me iba preparando para ello.

EL TRANQUILO ASUMIR DE UN SABER

La convergencia del vipassana y el sueño lúcido. Decidir darme cuenta y darme cuenta de decidir. Entrenar la decisión y reforzar el intento. Sueño lúcido tan ocasional como mis prácticas diarias. Consignas que se reformulan en estados lúcidos. Los carteles que cambian. El conteo de las preguntas por la condición. Quedo incrustado en el piso del cementerio. Señalo para ver energía… y grito.

Estoy alterado. Para tranquilizarme, decido practicar meditación. Me concentro en mis pies, e inmediatamente me doy cuenta de estar soñando.

Activador de la Percatación: Vipassana para relajarme y desactivar una emoción que me altera. Concentración en la planta de los pies.

¡Cómo iba convergiendo todo! Por segunda vez, la Percatación había llegado al meditar. Un dato importante. ¡Cómo no distinguir la diferencia de sensaciones cuando se trataba de cuerpos diferentes! Además, el cuerpo físico no tenía presión en la planta de los pies, pues al dormir no se encontraba vertical. En esta ocasión, la Percatación había sido más un "tranquilo asumir de un saber" que un darme cuenta. Había sido más una decisión, que se me había facilitado el quedar libre del influjo de emociones fuertes. O quizás por otro motivo, que mencionaré unos párrafos más abajo. Arriesgué una frase resultante de la reformulación de lo planteado: "Un tranquilo asumir de un saber confluye con la facilitación de una decisión". Un poco más: "Una decisión suave, adoptada por el advenimiento de su propia facilitación, en lugar de por un esforzado acto volitivo, es muy parecida a un tranquilo asumir de un saber, y ambos fenómenos se

aproximan hasta que resultan ser lo mismo". Finalmente, la decisión era tan suave que ya no parecía una decisión y el asumir del saber era tan tranquilo carecía del repentismo abrupto del "ajá". En ese punto, lo que decidía y asumía, ya casi lo estaba. En otras palabras, mucho de lo que ocurría había ocurrido ya. La responsabilidad era la unión entre el decidir y el darme cuenta, en la forma: "Decidir darme cuenta". Y también "Darme cuenta de decidir". Para poder ser responsable era necesaria una confluencia entre ambos. Mientras más afinada esa confluencia, más se iban confundiendo uno en el otro, hasta unificarse. ¿Qué características deberían adquirir el decidir y el darme cuenta a fin de ser aptos para confluir? Un darme cuenta no era neutro. Implicaba necesariamente una selección respecto de su objeto, o al menos una cierta dirección de la conciencia. Para que el darse cuenta fuera más lúcido, debía percatarse de esa decisión que le era intrínseca, que, para ser permanente, debía superar sus puntos ciegos, su intermitencia. La decisión, para quedar permanentemente activada debía estar atenta, tender a darse cuenta. Si una decisión no se daba cuenta, podía evadir su responsabilidad diciendo: "no sabía lo que decidía". Si un darse cuenta no decidía, podía evadir su responsabilidad diciendo que aquello de lo que se dio cuenta le vino dado desde afuera. En cambio, con responsabilidad, se diría algo así como "Me di cuenta de tal cosa, y voy a explicar por qué, voy a fundamentarlo". Y diría también, "decidí tal cosa a sabiendas". Una decisión que escuchaba y un escuchar que decidía se fundían en un concepto, para definir el cual el término más "idóneo" era responsabilidad. Hasta entonces había denominado a la puerta de acceso al sueño lúcido como Percatación, y como tal la había perseguido. Pero me había desviado. Muchas veces me debatía en el fracaso de mis intentos por darme cuenta, inventaba método tras método para estar atento a las señales. Pero luego me lamentaba de la atenuación de la eficacia de cada uno de esos métodos. Veía ahora que el problema radicaba en el otro polo de la responsabilidad. Estas otras ocasiones en las que había accedido al sueño lúcido no tanto con un "darme cuenta", sino más bien con un "decidir", me aportaban la clave. Era como leer reiteradas veces unos apuntes y con sólo eso querer rendir un examen brillante. Faltaba algo. Era como cuando la gente decía "hago todo lo posible, pero no logro resultados". En el exceso de intelectualización ocurría lo mismo: Uno analizaba y analizaba un problema, pero éste problema permanecía. Había que decidir al respecto y actuar. ¿Cómo sería trabajar en el camino al sueño lúcido desde el polo de la decisión? Además de efectuar pruebas de realidad; identificar Signos de Sueño y Situaciones Oníricas Recurrentes; recordar y escribir todos mis sueños; acciones que estaban todas situadas del lado del darme cuenta;

introducir acciones que respondiesen al decidir. Entrenar la decisión. En términos de Castaneda, quizás, reforzar el *intento*. Por ejemplo, cuando me levantaba, a pesar de que me parecía un camino óptimo, pocas veces terminaba de decidir ponerme a meditar. Esa decisión flaqueaba, y luego me sentía culpable. Pero me distraía de esa culpa y la mantenía a raya anotando mi sueño, efectuando el conteo al cambiar de ambiente, reconociendo las situaciones oníricas recurrentes en vigilia, etc. Todo eso estaba muy bien, pero no meditaba, a pesar de que ésa era mi voluntad. Mientras así fuese, tampoco me "zambulliría en un sueño lúcido", ni llegaría a dicho estado de conciencia mediante Pasaje Directo (WILD). ¡El sueño lúcido sería tan ocasional como sentarme a meditar!

El día anterior, en diversos momentos, había practicado v*ipassana*, especialmente como respuesta a estados emocionales que deseaba apaciguar o transmutar. Y un punto privilegiado de la práctica había sido, precisamente, la zona de la planta de los pies. Ello corroboraba en qué medida la práctica diaria había determinado mis posibilidades de acceso al sueño lúcido.

Estoy de pie, sabiendo que estoy soñando. Mi primera idea es continuar el vipassana, pero ahora con el objetivo de intentar descubrir en mis sensaciones diferentes de lo que experimentaría si estuviera despierto y de pie. Después de todo, sé que habito otro cuerpo.

Esta "consigna" no se encontraba últimamente en primer lugar. Me la había planteado meses atrás y consistía en efectuar un sistemático vipassana en estado de sueño lúcido, a efectos de experimentar. Aún ahora me apasionaba poder realizar esa constatación. Cuando una consigna accedía a la conciencia de sueño lúcido siempre me despertaba gran entusiasmo. Sabía que, después de esta iniciación, la consigna estaría más a mi alcance en futuros sueños lúcidos. Como en otros casos, no había surgido idéntica al momento de su formulación, pues aquí se había planteado como forma de obtener una nueva prueba de mi condición onírica.

La percepción de mis pies, contrariamente a mis expectativas, no me transmite ninguna diferencia con lo que siento en la vigilia.

Otra vez: nada alcanzaba por sí solo. Querer solamente constatar algo podía fallar, pues no era lo mismo que vivirlo plenamente.

Recuerdo la idea de observar letras, para fijarme si cambian. Veo la leyenda de una cartelera; se aprecia firme y constante. Leo una frase, cierro y abro los ojos, y vuelvo a mirar: Ha cambiado. Sigo caminando. Repito la operación, esta vez con un cuaderno. Ya en la primera lectura

reconozco una palabra mal escrita. Junto mis dedos, para ver si se superponen o se obstruyen. Ocurre lo segundo.

Era notorio que estaba centrado en probar mis fuerzas, con una densidad excesiva. Si hubiera probado cosas con un espíritu más liviano, hubiera sido mejor. Pero esta actitud funcionaba como un lastre. Era como si quisiera reforzar mi ego y aferrarme a él.

Ejecuto la consigna de sumar un número a la secuencia que vengo llevando en mis prácticas diarias.

Esta sí ocupaba el primer lugar.

Con suma claridad, sin esfuerzo, recuerdo el número por el que voy: 1018. Sumo uno: 1019.

¡Por fin! Me preguntaba en qué número llegaría a añadir un elemento a la secuencia, estando en sueño lúcido. El antecedente había sido agregar el 111 y el 112 en un sueño ordinario. De resultar mis planes, sumaría una importante estructura a la conciencia de intersección entre la vigilia y el sueño lúcido. Su administración ocupaba un lugar prioritario, junto al vipassana, en mis prácticas diarias.

Por otro lado, deseaba comprobar si, en sueño lúcido, estaría consciente del punto de la secuencia en el que me encontraba. Una particularidad de los sueños ordinarios era que, por ejemplo, me creía que todavía estaba en la escuela, o que todavía seguía en aquel trabajo, o que estaba en tal lugar, cuando en la vida de vigilia la realidad era otra. Este número aportaba un dato positivo a la cuestión de si en sueño lúcido estaba consciente de la actualidad de mi vida de vigilia. Se me ocurría una consigna: En el próximo sueño lúcido me preguntaría en qué día de la semana estaba, qué había hecho durante el día antes de acostarme. Para ver si tenía acceso a toda esa información y con cuánta precisión.

Camino, pensando qué hacer. Intento volar y no me sale. Estoy al aire libre, acercándome a unas construcciones. Voy corriendo hacia ellas, para atravesarlas. Sólo me adentro un poco en la pared. Ahora hay dos testigos. Estamos en un cementerio. Iré volando bajito hacia unas criptas, para penetrar en ellas.

No lo consigo. Quiero demostrar a esos dos testigos lo que puedo hacer.

Regresaba la figura de los testigos ante quienes realizar “proezas”.

Les digo que subiré volando a un edificio. Pero lo hago trepando. Lo consigo metiendo los pies como si la pared fuera de plastilina. Desde lo alto del edificio, blanco y de tres pisos, me arrojaré, para descender

volando. Uno de los testigos está justo por donde debo pasar. Le digo que se corra, y me arrojo. Aterrizo hundiéndome unos centímetros en el suelo. Quedo allí, incrustado en el piso, por un rato. Jugar en el cementerio… ¿con *otros* fantasmas? ¡Cuánta naturalidad, falta de aprehensión y familiaridad respecto de ese lugar!

Pienso que ya hace rato que estoy lúcido, aunque no tengo mucha orientación. Se me ocurre continuar la práctica de intentar ver energía.

Según Castaneda, para que ello empezara a funcionar, había que atravesar la tercera compuerta del ensueño. Eso requería encontrar el cuerpo físico propio en la cama mientras se estaba en sueño lúcido, como Don Juan explica a Carlos: "Hay dos fases en cada una de las compuertas del ensueño –dijo–. Como ya sabes, la primera es llegar a la compuerta, y la segunda es cruzarla. Al ensoñar lo que ensoñaste: que te veías a ti mismo dormido, llegaste a la tercera compuerta. La segunda fase consiste en moverte una vez que te has visto dormido".

Más adelante lograría ver mi cuerpo en la cama, pero esta vez, voy directamente hacia el intento de ver energía sin pasar por esa etapa.

Señalo, con el dedo meñique, un objeto que está junto a una pared, al igual que en antiguos Sueños Lúcidos. Mientras tanto pienso: "quiero ver energía". Tan sólo advierto cierto reborde luminoso en torno al objeto. Mi recuerdo es muy nítido, sin embargo. Luego camino, señalando cosas y repitiendo esa frase "quiero ver energía". Señalo unas plantas, con optimismo, pero no hay resultados. Pasado un rato, me encuentro gritando, con bronca, esa frase.

No era una actitud sabia. Encerraba rechazo y aversión, y opacaba la conciencia, en oposición a la lucidez. No obstante, aún con errores, ejecutar la consigna la dejaba más a mano para la próxima vez.

DEJÉ MI CUERPO ANTE EL LAVABO

Intentos fallidos de pasaje directo. Las diferentes esferas de ejecución de kung fu. Reconocer el constructo perceptivo como no procedente de los sentidos. Hacerme más sutil en el movimiento. Aparece alguien y entramos juntos al Sueño Lúcido. Manos transparentes como juguete nuevo. Música y colores sofisticados. Ejecución de técnica de arrojarme de espaldas y rebotar. Mujer asediadora. Incompatibilidad entre excitación sexual y lucidez. Dejo un mapa del cuerpo astral. Regreso al mismo lugar y postura.

Trataba de aprovechar el estado de acentuado relajamiento. El objetivo era pasar directamente al sueño lúcido desde el estado de vigilia. Es decir, "pescar" al irme quedando dormido, los sueños que se iniciaban, y, apenas

se estuviera afianzando uno, reafirmar la idea de que estaba soñando, para tener conciencia lúcida en él. Era de mañana, se filtraba mucha luz, que ayudaba a la conformación de imágenes.

Veo unas escaleras de material, anchas, de pocos escalones, sobre uno de los cuales se apoya un pie, que me pertenece. Me digo que estoy soñando, y la imagen se desvanece. No hay más ámbito. Sigo consciente de estar en la cama.

No había llegado a entrar.

Aparecen más imágenes con suma facilidad. Nuevamente llego a un punto similar y retrocedo al estado de despierto. Pongo en marcha la práctica de realizar, con la imaginación actuante, la forma de Kung Fu.

El plan era imaginar meticulosamente la realización de algún ejercicio físico. Había venido probando varios: gimnasia, Kung Fu, Tensegridad, Tai Chi, marchas aprendidas en sueños, etc. Al hacer los mismos ejercicios, con un buen grado de silencio interior, en vigilia con el cuerpo físico, y en vigilia con los ojos cerrados y el cuerpo imaginario, relajado en la cama, iba reforzando mi capacidad visualizadora. Una y otra vez se convocaban las percepciones cenestésicas que al ejercitar el cuerpo físico procedían de los sentidos, y al ejercitar el cuerpo imaginario, de la memoria y voluntad de evocación. La misma que acudía (sin ser la única fuente) para la constitución y control del cuerpo de sueño. En sueño lúcido me resultaba difícil convencerme de que no estaba usando los sentidos físicos como la vista. Hasta ahora nunca había recordado la consigna de cerrar los ojos para comprobar si seguía viendo, taparme los oídos para averiguar si seguía oyendo, etc. (lo haría más tarde y figura en el presente libro). Si utilizaba únicamente la memoria (por ejemplo), ¿por qué concebía el constructo resultante como procedente de datos captados en ese momento por los sentidos? En cambio en vigilia con ojos cerrados, al intentar una visualización, sabía de la falta de actualidad de los datos perceptivos invocados, pero no lograba configurar un mundo suficientemente vívido. Una de las facetas de afinación del “método” consistía en el hallazgo de la tensión correcta de la cuerda que unía ambos intentos.

Pensé que podía emplear para dicha tarea el concepto de *tiglé,* una pequeña esfera de luz insustancial y luminosa, que se visualizaba en la práctica de Chöd, tal como la describía Tenzin Wangyal Rinpoche en “*Thetibetan yogas of dream and sleep*”. Allí decía: “Intenta sentir el *tiglé* con tus sentidos imaginarios, y unificarte completamente con éste hasta que sólo exista la claridad y la luminosidad. Algunas personas verán la luz claramente con su sentido visual interno, mientras que otras lo sentirán, más

que verlo”. Es decir, se usan los “sentidos imaginarios” pero acuden, al sitio de su unificación, la memoria y el “sentido interno”.

En el momento de juntar los brazos, enfrentando los puños cerrados delante de mi pecho, distingo un nuevo matiz de sutileza y liviandad.

Hasta ahora me esforzaba demasiado en lograr potencia en el sentir o, imaginar sentir, mi cuerpo en esas posiciones y actividades, para contrarrestar la percepción corporal de estar acostado en la cama, y poder llegar a “mudarme” a mi cuerpo ejecutor de la tarea. Es decir, entrar en el sueño. La ligereza percibida me hizo intuir que el camino adecuado podía ser más sutil. Se trataba de un aprendizaje conceptual y cenestésico, que era la vez un entrenamiento.

En una de esas fantasías, veo que hay otra persona junto a mí, que no reconozco. Le digo: “bueno, vamos”, y entramos juntos a determinado ámbito de los sueños. Pienso que es peligroso haberme asociado con alguien, que no sé quién es, ni si es humano, pero confío en mis defensas.

Estoy en una habitación, amueblada con dos o tres camas.

Activador de la Percatación: No hizo falta, ingresé al sueño Percatado.

Abro y cierro las manos, para consolidar su percepción. Son transparentes y azuladas, como hechas de agua. Me entusiasman. Las muevo a gran velocidad delante de mi vista, a unos 40 centímetros del rostro, y contemplo tanto mis manos como las paredes de la habitación, cuya superficie, rica en formas y dibujos, se refleja en el relieve de mis dedos a medida que voy haciendo el movimiento panorámico. Escucho una música deliciosa, aguda y rica. Constato colores en la pared, y un rojo bastante intenso me produce gran satisfacción.

¿Por qué tanto entusiasmo? Creo que eran los primeros colores a los que prestaba atención plena en estado de Lucidez Onírica. Como un niño, absorbía todo lo nuevo.

Recuerdo la habilidad aprendida en un sueño ordinario, consistente en tirarme de espaldas y volver a levantarme con el cuerpo recto como una tabla, con el impulso de la mente. Lo hago algunas veces.

Esta vez en lucidez.

Aparece una mujer de pelo corto. Aplasta su cabeza contra mí, entre mi pecho y mi cuello. Intento despegármela, para verle la cara, pero no puedo. Le pido que me muestre el rostro. Se niega. Cruza mi mente alguna reflexión sobre las ventajas del sueño lúcido en relación con la posibilidad de experimentar placeres sensuales.

En Concienciología (ciencia dedicada al estudio de la conciencia de forma integral) se define a los asediadores como conciencias con poco auto discernimiento que perturban a otra conciencia. El abrazo forzado y abrupto y el cambio de conciencia en mí, que se desplaza hacia el deseo sensual, sugieren que de uno de estos seres se trataba. Por supuesto, otros enfoques y culturas los llaman de otro modo. En mi opinión, no vale la pena obsesionarse con ellos ya que sólo tienen efecto si nos encontramos predispuestos. El hincapié debemos hacerlo en nuestro estado interno. La persona plenamente consciente, es, según la ciencia mencionada, un "des-per-to" (desasediado permanente total).

Le descubro los senos y bajo una mano entre su ropa. Intento ver su rostro. Despierto a un sueño ordinario.

Desactivador: Excitación sexual.

Más adelante se me haría cada vez más evidente cómo la excitación sexual y la lucidez eran casi excluyentes, y resultaba bastante habitual que una se convirtiera en la otra, en ambas direcciones. Seguramente ello dependía de la apertura o cierre de alguna compuerta energética.

Me dirijo al baño. Muevo un poco los dedos de la mano que apoyo sobre el lavabo. Estimo que ese sutil movimiento es una clave. Un dedo se separa de esa mano. A partir del dedo, se va despegando el resto de mi cuerpo. Ya libre, camino por un pasillo, que se supone que es el que sale del baño. Mientras me desplazo, observo mis manos, siento mi cuerpo y razono que ahora sí estoy ensoñando, pues, aunque voy por el pasillo, dejé mi cuerpo en el baño. Es decir, recupero la Percatación.

Activador: Separación del cuerpo de sueño.

Esta idea naturalizada, de que en cualquier momento de la Vida de Vigilia mi cuerpo podía separarse, y yo entrar a un sueño lúcido, aparecería también en otras ocasiones. Aquí soñé un desdoblamiento, viaje astral, una proyección, y fue una especie de enseñanza o recuerdo de un saber, aunque sería más preciso cambiar el término "soñé" por "experimenté (…) mientras soñaba". El acto de separar sutilmente un dedo de la mano me mostraba una forma de entrar en viaje astral, mediante un ejercicio de delicadeza en la percepción y los movimientos. Y al mismo tiempo, me permitió comprobar cómo un desdoblamiento del cuerpo astral era posible. No se trataba de una proyección en que lo abandonaba, sino más bien de soltar una instancia del mismo.

Me resulta asombroso. Evalúo la posibilidad de regresar ante el lavabo para ver si aún está allí mi cuerpo. Bruscamente, aterrizo en ese cuerpo y posición.

Me atraía esa posibilidad, de dejar una copia o instancia de mi cuerpo astral, y continuar mi camino, para luego poder regresar exactamente allí. Me preguntaba si dichas coordenadas serían alcanzables también en el futuro, o si ya se habían desvanecido. Se desprendían dos consignas adicionales para poner en práctica en sueños y proyecciones: Desdoblarme dejando una instancia orientadora para regresar luego a ella y también comprobar si podía volver a regresar a las anteriores, como esa que quizás permaneciera aún allí en ese baño.

Instantáneamente salgo proyectado hacia mi cuerpo en la cama, y despierto.

Desactivador: Excitación ante novedad.

LAS MANOS INTERMITENTES

Pasaje directo con técnica de observarme las manos. Llevar de contrabando un objeto "despertador". Contacto sin cuestionar identidad. Hablar en Sueño Lúcido. Experimentos con el dolor en el cuerpo de ensueño. Percepción de mis dos cuerpos a la vez, astral y físico, de manera intermitente. Existencia de mundos superpuestos.

Intenté dormirme teniendo muy presentes las observaciones de Don Juan en *El arte de ensoñar* sobre tener conciencia de estar quedándose dormido: "Llegamos a la primera [compuerta] al darnos cuenta de una sensación muy particular que se nos viene encima antes de quedarnos profundamente dormidos –dijo–. Una placentera oscuridad y pesadez que nos mantiene suspendidos y no nos permite abrir los ojos". Muy consciente de ese estado, llegué varias veces a percibir lugares y personajes, pero no me encontraba inserto en esos ámbitos, como para poder mirarme las manos. Al intentar percibirlas, las encontraba en mi cama, en su posición del Mundo de Vigilia, y si las veía era porque había abierto los ojos. Así ocurrió durante un tiempo hasta que… ***Estoy Lúcido. Veo mis manos.***

Activador: Pasaje directo.

Era muy valiosa la técnica de observar un objeto, en este caso las manos, hasta que el mismo apareciera en algún contexto. No se trataba sólo de buscar las manos en un sueño, sino de crear con la visualización un objeto, y observarlo, con la nitidez que tuviera, con los ojos cerrados y acostado. Imaginaba que se agrandaba y se achicaba, que rotaba, y lo veía desde distintos ángulos, o lo movía. Y algún contexto que se moviera detrás, como resultado de estar desplazándome yo con la imaginación actuante. Me iba a dormir, llevando ese objeto "de contrabando" al mundo onírico. Sería mi "despertador" a la lucidez o mi "café" para que no se me durmiera la

conciencia de mi propósito y condición onírica al irse abriendo para mí el mundo de los sueños.

Camino, observándome las manos, en compañía de una amiga.

A pesar de estar en un sueño lúcido no sospeché que pudiese tratarse de otro ser. Por lo visto, me llevaría tiempo comenzar a cuestionar la identidad de las personas cercanas que irrumpían de pronto.

Recuerdo la consigna de intentar hablar en estado de sueño lúcido. "¡Me acordé! Me acordé de hablar", digo. Luego canto. Me sale desafinado. Sobre un piso que está unos tres escalones más alto que la superficie en la que estoy, hay una linterna. Intento llegar a ella. Al no mirar el piso, me golpeo fuertemente la pierna, debajo de la rodilla. Me duele mucho. Se me ocurre que podría ser interesante verificar después si el dolor permanece.

Cuando desperté, no sentía dolor alguno.

Mientras observo mis manos de sueño, intento descubrir su posición en mi cuerpo de vigilia. Se me entreabren los ojos y las veo, junto a mi cabeza, en la cama, sobre la almohada. Estoy de costado. Verlas coincide temporalmente con sentir mi cuerpo en la cama. Al siguiente instante, retorno a mi soma de sueño lúcido, y veo mis manos en su posición de sueño. Esto se repite intermitentemente, hasta que la velocidad escapa a mi control: muchísimas veces seguidas, a intervalos de fragmentos de segundo, se da el pasaje de una situación a la otra, de un cuerpo al otro, mientras, extrañamente, reflexiono sobre la posibilidad de existencia de mundos superpuestos. Percibir dos posiciones a la vez, correspondientes a mis cuerpos físicos y astral, si bien limitado a mis manos, constituía una expansión de conciencia, que, aparentemente, me había traído esa reflexión sobre la superposición de dimensiones.

Despierto.

Desactivador: Exceso de entusiasmo ante novedad.

QUIZÁS SIEMPRE SEPA QUE ESTOY SOÑANDO

Lo que pasa es mentira. Percatarme es una decisión. El dolor es una ilusión. Manos negras y pequeñas. Un experimento temerario.

Súbitamente me digo, sobre lo que pasa, que "es mentira". Desde allí crece la conciencia de que "estoy soñando". Pasar de una idea a la otra me cuesta mucho esfuerzo de concentración. Llego así a una Decisión-Percatación, mientras una vibración me recorre la espina.

Activador: Reconocimiento del carácter "mentiroso" o "falso" de una situación.

Era llamativo que el término "mentira" aplicado aquí implicar a el auto-ocultamiento voluntario de una verdad. Ya otras experiencias me habían llevado a suponer que, en realidad, siempre sabía que estaba soñando, en alguna parte de mí. Pero me mentía al respecto. Y por eso la conciencia de estar soñando (que define a un Sueño Lúcido) involucraba claramente una Decisión. La idea de que "quiero Percatarme pero no puedo" se ponía en duda.

Estoy arrodillado y me duele la rótula derecha al contacto con el suelo. Se me ocurre que, dado que mi cuerpo de vigilia (o físico) está en la cama, el dolor no es necesario. Intento sin éxito que desaparezca. Aparece una solución más "natural". Simplemente me incorporo y se suprime.

Me observo las manos. Son negras, y pequeñas como las de un niño. Me propongo elevarme y atravesar el techo, para ir a la terraza, y salir volando por la esquina, tarea que tenía prevista desde antes. Me elevo pero, al estar a punto de tocar el techo, me despierto en otro sueño, sin lucidez. Dos veces más se repite la secuencia en la que descubro que la situación es "mentira" y me percato.

En este sueño tan especial se alternaron tres veces dos fases de mí mismo: el que se creía la mentira y el que la descubría. Para sostener este último lugar necesitaba un esfuerzo de concentración. No obstante, estaba seguro de que, mientras más integrado estuviera, más cerca estaría de lograr que habitar la verdad no me costara tanto.

En una de esas ocasiones, ya lúcido, estoy con alguien que tiene un cuchillo y le sugiero que me ataque para constatar que no habito mi cuerpo físico y por ello soy inmune. Doy una rápida contraorden ante el temor de estar equivocado. Despierto a la Vigilia. *Desactivador: Miedo, exceso de constatación.*

UN ESPACIO DE JUEGOS

Método del Pasaje Directo. Creatividad: condición ineludible de la conciencia acrecentada. Observo cuatro objetos. Atravieso una pared, Voy a la terraza y asciendo volando. Compruebo la solidez de una moneda. Canto una canción. Verificación de permanencia de los objetos al despertar y sus distintos grados de existencia. Importancia de ejecutar una práctica lúcida.

Activador: Pasaje directo.

Gracias al pasaje directo podría entrar al sueño lúcido cuando quisiera, según creía. El método consistía en levantarme a la mañana temprano y

luego dormir una siesta casi al mediodía, con el cuerpo totalmente relajado. Esperar a que surgieran las imágenes, prestándoles atención, sin perder la noción de que me estaba quedando dormido. La luminosidad de esas horas ayudaba a la configuración de imágenes que, en algún momento, cobraban fuerza y "*voilá*", me encontraba a mí mismo (con mi cuerpo de ensueño) en alguno de esos lugares. Allí comenzaba a interactuar con lo que se me presentase. Suponía que podía hacerlo como resultado de las experiencias acumuladas en los últimos meses, de las prácticas de recuerdo de sueños y de los análisis encaminados al sueño lúcido, que me habían ido despertando esta capacidad. A este respecto, decía Castaneda: "Don Juan tenía razón al decir que la atención de ensueño entra en juego cuando se la llama, cuando se le da un propósito. Pero este acto de entrar en juego no ocurre de la manera en que uno normalmente entiende un proceso: un sistema de operaciones en curso, o una serie de acciones o funciones que llevan a un resultado final, más bien es un despertar"., ("El arte de ensoñar"). No obstante, el poder del "método" se fue desvaneciendo. Más tarde descubrí que ninguna técnica me era totalmente eficaz con el paso del tiempo. Había que crear nuevas maneras, como si esa condición creativa constituyera un componente insoslayable de la conciencia acrecentada necesaria.

Fijo mi atención en algunos objetos, alternadamente. Entre ellos hay un búho de madera. En una pared hay un hermoso cuadro de un paisaje. Avanzo a otra parte de la habitación. Allí me preocupo por volver a ver el búho y el cuadro. Camino de regreso. El búho permanece en el estante, pero en la pared en la que debería estar el cuadro ya no hay nada. Luego resurge el cuadro. Otra vez enfoco al búho. Camino hacia una pared y la atravieso. Aparezco en una terraza, al aire libre. Camino un tramo y asciendo volando. Regreso. Toco, sobre una mesa, una moneda. Es dura como metal. Compruebo otras cosas, todas con una consistencia corriente según mi experiencia en el plano físico. Canto una canción con voz muy firme y afinada.

Probaba cosas como un niño.

Entro al living de mi casa a tomar nota de objetos para verificar su presencia al despertarme. Hay una cajonera de madera, y, junto ella, en el piso, una pelotita de tenis.

Desactivador: no recordado.

Más allá de la utilidad de practicar actividades sólo posibles en sueño, había entrado en un cierto descontrol, ocasionado, me parecía, por la euforia de experimentar el incremento de potencial. Las cosas que encontré en mi casa no estaban al despertarme. Tenía mucho camino por recorrer en cuanto

a la distinción de los distintos grados de existencia de los objetos, pero el hecho de constatar la permanencia de objetos en los distintos planos ya era un avance positivo como práctica lúcida.

COLOREANDO LA ESTATUILLA

Modifico un color con la mente: Signos de Sueño más eficaces para la Percatación. Ejecución de Forma de Kung Fu: me trabo con obstáculos. Necesidad o no de contexto espacial para diferenciar Sueño Lúcido de yacer con ojos cerrados. Mayor conciencia propioceptiva como respuesta.

Sobre una mesita hay un rostro blanco de arcilla. Es una pieza oblonga, chata. Tiene algunas inscripciones grabadas, pintadas de celeste. Con la mente, retiro la pintura y el fondo va quedando blanco.

Las estadísticas mostraban que las situaciones más propicias para la Percatación eran justamente aquéllas en las que nuestra conducta onírica conllevaba el ejercicio de acciones o habilidades que iban más allá de las leyes físicas de nuestra Vigilia Ordinaria (y entraban, por tanto, en la categoría de Signos de Sueño), como la que aparece en este ejemplo.

Contento con esa habilidad, me dispongo a exponerla pero, de pronto, me pregunto cómo he podido hacerlo, y concluyo que estoy soñando.

Activador de la Percatación: Reconocimiento del Signo de Sueño: Modificar algo con la intención.

Mi principal objetivo es mantenerme lúcido. Para ello practico una forma de Kung Fu, según tenía previsto. Pero me trabo con una colcha. Lo intento en otra parte de la habitación, pero me trabo de nuevo. Cierro los ojos para no perder la Lucidez.

Como el contexto me era poco favorable, quise perderlo a fin de no distraerme. Acto opuesto al de tantas otras ocasiones en que buscaba un contexto como requisito para considerarme en un sueño. Había llegado la hora, quizás, de analizar con más detalle la creencia de que necesitaba contexto para saber que no estaba meramente despierto en la cama con los ojos cerrados. Una primera medida podría consistir en considerar otras percepciones. Por ejemplo, la cenestésica. Si percibía mi cuerpo de pie, pero no sentía la presión del peso en las plantas de los pies, sólo podía estar soñando, aunque no viese nada.

CON EL AJO SACHA

Antecedentes de dieta amazónica, ajo sacha, ayahuasca y vigilia concentrada. Movimientos energéticos en estado de Percatación. Nuevo experimento con la respiración. Liberación de las leyes exclusivas del plano físico. Posición de meditación en Sueño Lúcido. Reducción de mi tamaño. Conciencia de no habitar mi cuerpo físico. Las posiciones de ambos cuerpos. Disfraz de las energías asediadoras.

Venía realizando una dieta de 20 días de ajo sacha, en un centro de sanación con plantas naturales, denominado Estación Kapitari, Manacamiri, Iquitos, Perú. Tras una ceremonia de Ayahuasca, al no llegar el sueño, estuve horas entre leyendo y practicando la conciencia ecuánime de las sensaciones. Esa vigilia en el lecho, ese aprovechamiento del insomnio, me había servido.

No recuerdo cómo, me doy cuenta de estar soñando (es decir, me Percato).

Veo mis pies, y me concentro en hacer subir y bajar la energía por mi cuerpo. Lo siento como una ola, que abarca más allá de los contornos de aquél. Estoy un rato así, tratando de decidir qué hacer. Intento no respirar, a efectos de comprobar, como recomienda Waldo Vieira, mi falta de necesidad de ello en estado proyectado.

Esta verificación me ayudaría a tomar más conciencia de que no habitaba mi cuerpo físico.

Siento asfixia y necesito retomar mi respiración.

Ya en el Instituto Internacional de Proyecciología y Concienciología (IIPC), en un curso anual sobre estos temas, me habían recomendado no hacer esa práctica, porque tendería a conectarme mucho con el soma. La próxima vez lo haría de modo distinto: cerraría mi boca y taparía mi nariz (extrafísicas) pero seguiría respirando.

Se me ocurre adoptar la posición de meditación. Al doblar la pierna izquierda, entiendo que ésta debería poder doblarse más que lo habitual, porque me encuentro en mi cuerpo astral o psicosoma, que es maleable. No obstante, la flexibilidad resulta ser la misma o menor que en vigilia.

Con el tiempo sabría que esa era una limitación autoimpuesta. Es que la libertad respecto de las leyes exclusivas del mundo físico se conquistaba con fe y experiencia, si bien en sentido más estricto se poseía siempre.

Intento reducir mi tamaño, mirando el suelo. Algo me despierta a un sueño ordinario. Al rato, recupero la lucidez y camino, sabiendo que éste no es mi cuerpo físico. De pronto, oigo la voz de un familiar que me dice: ¿Qué haces acá?". Me asusto y despierto a un sueño ordinario.

La aparición repentina de "familiares" en momentos de una lucidez mayor a la acostumbrada merecía un capítulo aparte. Las personas más cercanas eran el disfraz preferido de ciertas energías asediadoras.

Recupero la lucidez por tercera vez. Identifico la posición de mi cuerpo en la cama y también la de mi cuerpo extrafísico. Se alternan ambas percepciones por un buen rato. No me es posible percibir ambos cuerpos a la vez, pero sí pasar de uno a otro a toda velocidad, en una especie de intermitencia.

La conciencia nunca habitaba dos vehículos al mismo tiempo, pero podía lograrse un resultado idéntico de esta forma.

FE EN EL MAESTRO

Fe en el maestro sin dependencia. Enseñanza eficaz aunque no comprendida del todo. Soltar la historia y concentrarme en las sensaciones. La pared y la cuchara no existen. Contacto con una mujer siniestra.

El maestro me indica dormirme y, a su señal, despertar. Me acuesto en el suelo, y, cuando él lo ordena, me levanto. –El problema es que no llegué a dormirme-le digo. –Tienes que tener una fe suficiente en el maestro –responde, y, tras advertir mis titubeos, me ordena que me vaya. –¡No! –protesto, con la idea de convencerlo de mi firme dedicación y voluntad de aprender. Pero en seguida recuerdo un consejo de Buda sobre efectuar mis propias comprobaciones, y me contengo. Me vuelco a la introspección.

La búsqueda de una fe sin dependencia me impulsaba a hallar un punto medio y a saber discriminar. Tener fe sin por ello dejar de lado lo que me enseñaba la experiencia.

Trato de sentir la zona de la cabeza donde se ubica el chakraajna, detrás del entrecejo, relajando el cuerpo al mismo tiempo. Y entonces lo sé: Ya estoy en sueño lúcido.

Activador: Introspección, vipassana, relajación, fe en el maestro (confianza en los dichos de Buda).

No era imposible, asimismo, que la técnica del maestro presente en este sueño hubiera dado resultado, más allá de mi comprensión porque, después de todo, me hallaba lúcido.

Estoy parado, brazos caídos, ojos cerrados. En las manos tengo una sombrilla. La suelto, sin mirar para dónde cae, con la idea de abandonar todo y centrarme únicamente en las sensaciones de mi cuerpo. Abro los ojos. Veo una pared blanca frente a mí, a unos 40 cm. Se prolonga a mi derecha y a la altura de mi hombro izquierdo dobla, alejándose. Observo detenidamente el ángulo, que tiene pequeñas depresiones. "Esto es como en Matrix", pienso. "Lo importante es saber que esa pared no existe".

Cruza mi mente la escena del niño lama y sus palabras: "La cuchara no existe", dichas en el consultorio de la Vidente.

Era bueno afianzarme en la idea de que lo que me rodeaba no existía, o, más precisamente, que poseía tan sólo cierto nivel de realidad.

Mi cuerpo se inclina lentamente hacia delante. Mi frente golpeará contra la pared, pero tengo decidido no hacer caso de ello. Efectivamente, sigo cayendo hacia adelante, introduciendo la cabeza en la pared, que no me ofrece resistencia. Ya casi totalmente dentro de ella y pierdo conciencia espacial. Estoy muy atento a no preocuparme ni perder la relajación y calma. El proceso se revierte y quedo nuevamente de pie frente a la pared, pensando qué hacer. Aparece una mujer. Nos miramos y su sonrisa se vuelve tan siniestra que me resulta intolerable. Nos separan escasos centímetros. Despierto.

Desactivador: Esfuerzo de control del miedo.

Tengo los ojos cerrados, y sigo luchando por el dominio del miedo. Me asalta la idea de lo que pasaría si abriera los ojos y la siguiera viendo. Pero la habitación está vacía (aparentemente).

Como en tantas otras ocasiones, el contacto con otro ser me había resultado desafiante.

LA BOMBA ENERGÉTICA

Idea salvadora: soltar el "problema". Pregunto a las plantas de mis pies qué cuerpo habito. Un personaje me lanza una bomba energética. Me fundo con la pared. Adopto posición de loto y medito. Golpeo el aire con mi puño convertido en pelota. Medito arrodillado. Elimino un dolor. Dos posiciones simultáneas del mismo cuerpo astral. Nuevo encuentro con el maestro. Súbito alerta. Columna y cráneo como con rayos equis.

Procuro llegar a una calle, pero estoy cada vez más lejos y sin dinero. Es desesperante. Aunque me salva una idea: ¡Lo importante es sentir cómo la planta de los pies toca el suelo al caminar!

El despertar respecto del "problema" vino acompañado de un aumento de conciencia, vinculado directamente a la decisión de atender ecuánimemente al sentir que, en el caso de los sueños, tiende a convertirlos en lúcidos y, en el caso de la vigilia, a develar asimismo su carácter ilusorio. Especialmente importantes son las plantas de los pies, pues allí se puede discriminar la presencia o ausencia de sensaciones de presión al pisar, lo cual nos indica si estamos habitando el cuerpo físico o el astral.

A medida que percibo atentamente mis pies mientras doy algunos pasos, llega la calma, acompañada de Percatación. La conciencia de

estado onírico me llega al aproximarme a una parada de colectivo.

Activador: Observación de las sensaciones de la planta de los pies, y reconocimiento de la ausencia de presión.

Entre la gente que espera, hay un hombre voluminoso, calvo y algo entrado en años, que me observa. En un inesperado acto, que por algún motivo presiento que es temerario, le digo: "Estoy soñando". Y esas palabras equivalen a desenmascararlo como "persona que no pertenece a la cotidianidad de vigilia".

La emisión de pensamientos, emociones y energías en bloque caracterizaba a la comunicación en estado Lúcido.

Abre los ojos en una súbita alerta amenazante, y de su cuerpo surge una explosión invisible, cuya onda expansiva me levanta y me estrella de espaldas contra una pared con la que me fundo.

Lo abrupto, violento y sorprendente de su respuesta confirmaba que era una conciencia diferente a mí. Y, por la intensidad de lo sucedido en el resto de la presente proyección, parecía que dicha bomba me había resultado beneficiosa, después de todo.

Siento en la parte alta de la espalda una corriente de vibraciones. Entonces profundizo la práctica vipassana que ya se había insinuado al percibir la planta de los pies.

Con el tiempo se afianzaría en mí la sabiduría de que mantener la calma y observar mis sensaciones era la disposición básica sobre la que podía construir todo lo demás.

Resurge la reflexión hecha antes de acostarme, acerca de aprovechar el asentamiento de la mente sobre un cuerpo más sutil, para reflexionar sobre "la vacuidad de la existencia inherente". En consecuencia, decido ponerme a meditar. Por primera vez recuerdo la consigna de asumir directamente la posición de loto, aprovechando que me encuentro en mi cuerpo de sueño, que no tiene por qué compartir las limitaciones de mi cuerpo físico. Me siento, y, estirándome las piernas con las manos, aunque no sin esfuerzo, logro adoptar esa postura y así me quedo, con los ojos cerrados.

El esfuerzo era una ilusión, una formación de compromiso elaborada por mi mente, renuente a asumir un saber que le haría cambiar su paradigma.

Me mantengo tranquilo, vigilando el silencio interior. Estoy mucho tiempo en estado de Lucidez. Con grandes resultados de calma mental. En otro momento, cuya ubicación en la secuencia no sabría precisar, pego lentamente un golpe en el aire, con un puño del tamaño de una pelota de

fútbol, idea que se me ocurre y realizo en un simple acto de voluntad. Después decido meditar sentado sobre mis talones, de rodillas.

Era bueno asumir otras formas o tamaños, para seguir despertando a la flexibilidad de mi vehículo conciencial.

Con más inmediatez y frecuencia que en la vigilia, decidir algo y hacerlo era casi la misma cosa. Análogamente al caso de la posición de loto, también aquí tengo presente que no es necesario sentir dolor en las rodillas y, efectivamente, no lo siento. En esta otra posición me quedo mucho tiempo, esta vez con los ojos (de sueño) abiertos, meditando, sintiendo un impresionante flujo de sensaciones sutiles. Estoy en una habitación deshabitada.

Meditar en sueño lúcido, una vía rápida. Sergio Magaña, citando a Charlie Morley, dice que "un minuto de meditación en el estado de sueño corresponde a siete días de retiro en estado de vigilia" para los tibetanos.

En otro momento, estoy de pie, y espontáneamente me doblo hacia delante, pero también mantengo la posición anterior. Es que me desdoblo, saliendo de mi cuerpo de ensueño.

¡No dejaba de asombrarme que esto pudiera hacerse!

Me digo: "Estoy abandonando la forma humana, como dice Castaneda" Había caído en la conciencia de sueño ordinario, pero recupero la lucidez, simplemente como resultado de la propiocepción. "Ya hace dos horas que comenzó todo", pienso. En otro momento, meditando muy concentrado, veo ante mí, sentado en la mesa blanca de la habitación que da a la terraza, al "Maestro". –Proponga alguna práctica –le digo, muy calmado. Es un hombre de mirada muy despierta, que aparenta tener unos 50 años.

La naturalidad con la que me dirigí a esa persona parecía indicar que era un antiguo conocido a quien, estando fuera de mi cuerpo físico, recordaba muy bien. Esto me remitió a los relatos de Castaneda acerca de cómo poseía un conjunto de conocimientos "en la segunda atención" de los que no era consciente "en la primera".

Y entonces, ocurre un hecho: A mi derecha está la persiana que da a la terraza, no del todo cerrada, con intersticios bastante grandes entre sus tablas. En la habitación hay mucha luz, pero fuera está absolutamente oscuro. Me doy cuenta de mi indefensión frente a un posible ataque desde la ventana. Y se me ocurre la posibilidad de que del otro lado haya una presencia maligna. Un escalofría me recorre la espalda con creciente intensidad. "No será el miedo lo que me detenga", pienso. La sensación adquiere una potencia inusitada. La vibración, cuyas inéditas magnitudes

incluyen un calor intenso, crece, y llega a un punto en el que mi columna se sacude.

Se me presenta la imagen ósea de mi espina dorsal estremeciéndose, y de mi cráneo, como vistos con un aparato de rayos equis. Esto ya me resulta demasiado y despierto, con la respiración agitada por el miedo, pero sin sentirlo ya.

Análogamente, en un momento de mi anteriormente mencionado período de dieta con ajo sacha en el Centro Kapitari de Manacamiri, Iquitos, durante una ceremonia de Ayahuasca, me había ocurrido que apareciera una luz en mi interior, como de lamparita, y acompañada de la sensación de que estaba por comenzar un espectáculo… De pronto, desde los pies hacia arriba, en rápida sucesión, fueron apareciendo con impresionante nitidez todos los detalles internos de mi cuerpo. Piel, venas, huesos, órganos, etc., todo con muchísimo más detalles, y colores, de lo que podía retener. La visión era ubicua, decir, orientada desde ninguna o todas las perspectivas. Al llegar a la zona de mi vientre, y tal como en este sueño lúcido, ya me resultó demasiada información, no pude registrar en qué sentido, pero hube de soplar para desactivar toda la visión. No obstante, ahora sé que eso es una de las posibilidades de la percepción que están ahí, aguardando a quien se asome sus profundidades. *Desactivador: miedo.*

Puede ser que lo percibido procediera de mi cuerpo astral o psicosoma, que tenía a su vez correspondencia con el estado del cuerpo físico. Se imponía la necesidad de superar el miedo y las ideas de ataque y defensa para poder permanecer más tiempo en estos estados.

EL CAMBIO DE PARADIGMA: DE LÚCIDO A PROYECTADO

Perros de mirada humana. Abundancia y naturalidad de los Signos de Sueño. Ego e infraEgo. Información contextual en bloque. Solución de continuidad. Cerrar los ojos y seguir viendo. Esbozos de expresiones como olas. Atravieso una pared conscientemente.

Transmito calma telepáticamente. Me arrojo por la ventana. El primer "cambio de paradigma". Busco mi soma. Vipassana sobre mi cuerpo astral. Catalepsia proyectiva. Percepción de las separaciones. Resultado energizante.

Tengo en mis manos un libro, cuya portada muestra dos perros, de intensa mirada humana. Vienen acercándose, por una pradera, de tardecita. El panorama es sombrío y grandioso, dominado por un azul oscuro y otros colores crepusculares.

Los signos de sueño eran siempre diferentes: en este caso dos perros de una ilustración que venían hacia mí. Al respecto se me ocurrió que quizás la

razón por la que me costaba Percatarme ante signos de sueño, es decir, el motivo por el que no me llamaban la atención las circunstancias propias del mundo astral, era que éstas no constituían una excepción, sino la regla. ¿Y si en la vida total del alma lo poco frecuente fuera la sujeción a las leyes físicas, a la vida del "mundo de vigilia"? Es que podía computarse todo ese tiempo de sueños, que quizás incluyera lapsos de experiencias infinitamente más "veloces" que las cotidianas, y, por lo tanto, con más espacio de tiempo, sumado a existencias intermedias entre vidas físicas, y quizás, mucho más…

El título del libro, sobre el que reposa mi atención unos segundos, es: "Ego, ego…".

Dos perros simbolizando el ego me remitían claramente a los perros de arriba y de abajo a que se refería Fritz Perls: SuperEgo e InfraEgo.

Recuerdo que lo ojeé en el lugar donde hacía un rato había dormido.

Información contextual que aparecía en bloque, como era habitual en sueños. Otra vez: quizás eso fuera lo más común en la vida del alma.

Me acompaña una amiga y estamos entrando a un departamento. Me llama la atención que esté abierta la puerta de al lado. Sigo pensando en el libro que tengo en mis manos. No recuerdo haberlo tomado. ¿Me estarán engañando mis sentidos? Para confirmarlo, le pregunto cómo vio ella la puerta vecina.

Cerrada –responde. "Entonces estoy soñando", concluyo.

Activador: Signo de Sueño de falta de solución de continuidad: Objeto que no justifica su presencia. Prueba de Realidad: Comprobación de si mi amiga percibió lo mismo que yo.

A fin de conservar el ámbito de sueño y la estabilidad, abro bien los ojos y capto todos los detalles que puedo. Pero me duelen. Son ojos de sueño, se me ocurre, y bien podría cerrarlos para que descansen, aunque sé que mis ojos físicos lo están. Aun así, cierro también éstos y siento que les doy un descanso adicional, cuidándome al mismo tiempo de no considerar necesaria la desaparición por ello del ámbito perceptual, que lo hace sólo por un instante y reaparece.

Ver sin usar los ojos, respirar con la nariz tapada, desplazarse sin usar las piernas y mover objetos sin emplear las manos. Todas prácticas que servían para establecerme en la Conciencia de Condición Onírica o Proyectada. Esta vez había realizado con éxito una de ellas.

Mi amiga ha venido hablando desde que le pregunté sobre la puerta, en tanto que yo, desde que me percaté, no he cesado de explicarle lo que

estoy haciendo. Quiero que entienda lo que me pasa. Algo fascinante le ocurre: Sus facciones no se terminan de definir y sus gestos son esbozos que, de validarlos yo mediante el sencillo expediente de reaccionar a la emoción sugerida por alguno de ellos, me podrían hacer perder la concentración, y sumergirme en un sueño ordinario. Expresiones de terror, tristeza, risa, entusiasmo, etc., cambian en su rostro como ondas en el agua.

La meditación podría describirse como la tarea de cuidar la calma de las aguas del lago de la mente, mediante la observación atenta de su surgimiento. Dice Swami Sivananda en Kundalini Yoga: "Durante la concentración habrá que reunir cuidadosamente los rayos mentales dispersos Los Vrittis estarán surgiendo siempre del océano de Chitta (la sustancia mental) Habrá que hacer descender las olas a medida que surjan". En este sueño tan particular había habitado una zona privilegiada de acceso a lo incipiente, que se manifestaba en el rostro de mi amiga. Al captar el inicio de esas "olas" de gestos y emociones, que parecían relejar el estado de mi océano interior, había tenido la oportunidad de mantener el desapego y conservar un estado de pura potencialidad. Ello me permitió reconocer, de un modo diferente y maravilloso, lo difícil que me resultaba mantenerme estable entre la excitación y la inconsciencia.

Al límite de mi resistencia, le doy la espalda y camino hacia la pared. Sé que es un piso alto, pero también que estoy soñando, y la atravieso, impertérrito, incólume, con un buen porcentaje de percepción depositado en el interior de mi cuerpo, a fin de mantenerme equilibrado. Supongo que saldré volando hacia delante. Siento la falta de suelo y la inclinación corporal, sin que haya paisaje ni rozamiento. Percibo mis sensaciones. Me agrada haber podido abandonar a tiempo la escena. Aparezco ante la ventana del living de mi casa. Hay, junto a ella, una presencia indeterminada.

Posiblemente, pensé, la misma persona que me acompañaba antes y que, caracterizada energéticamente como mi amiga, lejos de albergar malas intenciones, me ayudaba en el cultivo de la lucidez.

Me asomo y veo la calle, los árboles, la vereda, con colores muy intensos y detalles muy precisos. Me lanzaré. La presencia amiga desea detenerme, con el pensamiento. Pero, por la misma vía le digo que se tranquilice, transmitiéndole la sensación de paz que experimento yo. Es un sueño lúcido, y, si bien yo también me pregunto sobre los riesgos de mi acción y del significado psicológico que podría encerrar el acto, dado que podría tener por ejemplo, connotaciones suicidas, luego me respondo que

está todo bien, que "hay que soltar". Pensamientos que tienen lugar en microsegundos. Me arrojo, y, aunque pierdo la percepción visual, la sensación experimentada en lo físico al caer hacia delante es indescriptiblemente sutil y espiritual.

Resultados posiblemente debidos al desapego, la calma y el valor que, afortunadamente, venía teniendo.

Recuerdo entonces un propósito que también esperaba turno para hacerse consciente en lucidez: El cambio de paradigma, orientado a considerarme embarcado en un viaje astral. Idea que se abre paso en estado lucido por primera vez.

Tiempo atrás, comentaba con un proyector que si bien yo siempre tenía sueños lúcidos, nunca había logrado un viaje astral. Su respuesta: "Cambia de paradigma". Claro, en sueños lúcidos ya me encontraba proyectado. Considerar ambas cosas como muy diferentes era mi dificultad. De a poco fui pasando de decirme "estoy en sueño lúcido" o
"ensoñando" a "estoy proyectado", lo cual hacía más hincapié en el cuerpo que habitaba, que no era el físico. Su consejo me había sido de gran utilidad.

Si percibiese un entorno, buscaría mi cuerpo dormido. ¡Lástima que ya no dispongo de un ámbito como la ventana del living, desde el que buscar mi cama! Me atengo a lo que se me presenta, la percepción interna. Se trata de un cuerpo mucho más sutil, sattvico, por así decir, que el que acostumbro experimentar en la vigilia. El grueso de las vibraciones, como casi siempre, lo siento en la parte superior de la columna, y en la nuca. Sin identificarme con las emociones de entusiasmo, placer o miedo, que me conducirían a extremos anímicos que se encuentran fuera de las fronteras del sueño lúcido, en un ejercicio similar de búsqueda de equilibrio de atención al que había necesitado hacía un rato para afrontar el rostro "rotoscopiado" de mi amiga, recorro esas sensaciones, intentando dar la misma dosis de atención a cada una, sin preferencias, aplicando mi experiencia como meditador. Como resultado, experimento más globalmente mi cuerpo, que, relajado y sin sentir presión en zona alguna de su superficie, bien podría estar flotando en el aire, y no sería de extrañar, se me ocurre, que, en algún momento, se diese vuelta, y me sorprendiera debajo, durmiendo en la cama. Me preparo para que esa posibilidad no me altere mucho. La vibración se hace generalizada y casi uniforme en todo el cuerpo.

Eso me recordaba el estado de parálisis, de "catalepsia proyectiva", en el cual se experimentaba a veces una electricidad paralizante. Me había ocurrido y había también conocido a mucha gente que lo había

experimentado, a veces con mucho sufrimiento. Solía coincidir con la percepción de seres del plano astral. En Concienciología me explicaron que se trata de una ligera descoincidencia entre los cuerpos físico y astral, lo que explicaba a la vez la parálisis y las visiones.

Mi principal concentración se dirige a "tan solo observar". En determinado momento siento que mi cuerpo se separa, especialmente en ciertas áreas. Un brazo separándose del brazo, Una pierna separándose de la pierna. Las últimas partes, cuando los dos bordes se tocan, se traban un poquito, justo antes de la separación, como podría ocurrir con la tensión superficial del agua. La mano se separa de la mano. Mi consciencia perceptiva reside en la mano que se aparta, no en la que queda. Las partes que se apartan lo hacen hacia arriba, y luego flotan. Son sensaciones finísimas, agradabilísimas. No hay imágenes. Después mi percepción interna se orienta al cuerpo físico, y ya siento la gravedad y la presión sobre el colchón.

Desactivador: Percepción del cuerpo físico.

Abro los ojos y me desperezo, muy tranquilo y energizado.

LECTURA DE CHAKRAS EN UNA COPA

Me avisan desde dentro que estoy soñando. Prueba de realidad contando dedos de mi mano y flotando. Dibujo con el dedo sobre una columna como si fuera de arena. En lugar de cambiar el objeto, gira el paisaje. Busco mi cuerpo físico. Técnica de vuelta carnero. Madera como gelatina. Abro un cajón de forma incompatible. Duplicar mi cuerpo astral y depositar la mitad de los chakras en cada instancia. Evaluación de chakras en una copa. Sacramento de la confesión. Asombrosa anticipación de la ceremonia a la Tierra. Ayuda externa.

Oigo un aleteo de aves, paralelamente a la calle. ¿Escuchas los pájaros? –pregunto, y me responden que quizás se trate de un sueño. Observo el suelo empedrado y constato un peso normal en mi cuerpo. Veo a lo lejos una franja rojiza de cielo bajo. Pasa un avión, cayendo en picada, que se ve parcialmente transparente. –Sí, sí, eso me lo confirma más –me digo, acercándome a la convicción de estar soñando, aunque sin sensación física ni estado de conciencia especial alguno que lo corrobore. Observo mi mano frente a mi rostro. Me alegra comprobar que tiene siete dedos. Me concentro en mi cuerpo, y me dispongo a flotar. No sin esfuerzo, me elevo unos centímetros. Recién entonces me convenzo y percato plenamente.

Activador: El aviso de alguien y la acumulación de elementos discordantes con la realidad de vigilia.

No me atrevo a levantar la cabeza y vuelvo a observar mi mano como punto de partida.

Aparezco en una zona cerrada, con columnas blancas y bellamente adornadas. Hundo los dedos en una de ellas y dibujo, como si fuera de arena húmeda, una hache. La observo para ver si cambia (como suele ocurrir en sueño lúcido), pero se mantiene, mientras es el paisaje el que gira en torno a ella.

Tal vez ese objeto, por haber sido creado conscientemente por mí, tenía más firmeza que el entorno. Me quedaría como experimento para futuras ocasiones: Escribir algo y comprobar si permanecía ante una segunda mirada, a diferencia del resto de los escritos que se solían hallar en sueños lúcidos. Asimismo, verificar la igual o diferente consistencia y permanencia de los objetos creados frente a la de los objetos hallados.

Regreso a mi mano, para recuperar la estabilidad, y me lanzo a flotar. Paso por encima de una mesa, rozando a unas personas, que se quejan. Una mujer me hace una insinuación sensual, pero consigo no distraerme. Doy un giro hacia adelante queriendo aparecer en mi cuarto para verme durmiendo.

El mero intento, recordado y ejecutado, de buscar mi cuerpo físico me acercaba a esa meta, que algún día alcanzaría. La técnica de dar la vuelta carnero, con la intención de emerger de la misma en el lugar deseado, me había resultado muchas veces.

Pero reaparezco en el mismo lugar, Sólo que ahora tengo frente a mí un mueble de madera, con dibujos grabados, una puerta doble hoja y cajones. Decido seguir marcando cosas con los dedos. El índice se obstruye contra la madera, pero persevero y lo hundo. Al retirarlo observo el agujero generado, que se va cerrando hasta configurar la superficie anterior, con las flores de madera. Es como si el mueble, a pesar de que al primer contacto es duro como madera, fuese de gelatina semi líquida, que se deja modificar pero retoma pronto el estado inicial. Hay un cajón que tiene una manija de hierro para jalar. Intento abrirlo sin tocar la manija, poniendo la mano a unos 30 cm de ella y retrayéndola, concentrándome en que la manija siga a mi mano. No me funciona. Entonces atravieso la madera con el puño, abro la mano, y retraigo el brazo. De esa manera se abre.

Todas las acciones incompatibles con el plano físico contribuían a afianzar la lucidez. Y dado que muchas veces constituían signos de sueño muy eficaces, cada maniobra de este tipo realmente ejecutada en sueños, más allá de sus resultados, ya era de festejar.

Aparece una mujer.- Hay que caminar con dos cuerpos –le digo– pues he recordado la consigna de desdoblarme. –Siempre tenemos dos cuerpos –responde.

Claro, pero superpuestos. Ahora deseo caminar con los dos cuerpos separados.

No dejaba de sorprenderme la diferencia de conocimiento que tenía en lucidez respecto de mi estado habitual. Parecía que ese procedimiento no era nuevo para mí.

Paso a tener dos cuerpos, uno al lado del otro. Experimento la diferencia propioceptiva entre ambos al asumir voluntariamente un estado emocional determinado.

Combinaba así la profundización de la propiocepción que venía intentando con la sugerencia de Tenzin Wayngal Rimpoche de asumir diferentes estados emocionales para aprender sobre su maleabilidad.

Tengo bronca –me digo, y trato de generar un enojo controlado. Uno de los cuerpos, creo que el de la derecha, alberga los chakras bajos, incluido el manipura, que está a la altura del ombligo. Las sensaciones relativas a la bronca aparecen en ese chakra, de ese cuerpo.

Esta idea de duplicar mi cuerpo astral para que cada uno contuviera distintos chakras, y luego generar emociones controladas con fines de indagación, que había llevado a cabo simultáneamente con habérseme ocurrido, era un mayor indicio aún de que en ese momento disponía de un conocimiento más amplio que el cotidiano.

La mujer ha cambiado y es otra persona. "Se puede advertir que hay algo" –me dice, como si me estuviera diagnosticando, en referencia a mi cuerpo de los chakras bajos. –¿Se puede advertir lo afectado que está por la emoción? –le pregunto. Mi cuerpo de los chakras bajos es ahora una copa de vidrio, que está sobre una mesa, llena hasta la mitad con un líquido entre rojizo y marrón.

En el plano astral, en el estado de proyectado, el mundo de los sueños, muchas cosas me eran naturales. En este caso, que mi cuerpo mudase a una copa. Quizás no hubiera de qué asombrarse, en realidad, y lo "extraño" fuera la extrema rigidez del mundo físico…

Ella tiene una mano desplegada en forma de posarse sobre la copa, pero separada de ella unos centímetros. Es como si percibiera la energía emanada de ese contenedor que también es un cuerpo mío. –No, que tienes un trabajo hecho, que hay cierta armonía… Pero ahora, para mejorar, tienes que tomar el sacramento de la confesión-dice.

Estaba seguro de que se trataba de un ser sabio que me asesoraba…

Añade otra frase, enigmática y personal, que me sorprende e interpela. Ante el impacto despierto.

Desactivador: excitación ante novedad y mensaje enigmático.

Al día siguiente, con este sueño ya anotado, asistí (en vida de vigilia) a una ceremonia oficiada por tres miembros de la nación Q’ero, evento del que nunca antes había participado. La sacerdotisa preparaba con pétalos rojos una mitad de un paño, parte correspondiente a la Pacha Mama. El sacerdote preparaba con pétalos blancos la otra, correspondiente a los Apus, espíritus protectores, que están en lo alto de las montañas. Veía yo todo eso y pensaba en lo rojo, en los cultos “demoníacos” relacionados con la tierra, y en lo blanco de la pureza. Pensaba que el paño completo representaba el bien y el mal, el infierno y el cielo. En la línea divisoria central, el sacerdote colocó un hombrecito.

El casamiento –dijo.

“Entre materia y espíritu”, pensé, “entre lo bajo y lo alto”. Al costado del mantel, aguardando para una ceremonia que se celebraría a la noche (oficiada por shipibos), había dos copas para servir Ayahuasca. Un palo santo encendido iba pasando de mano en mano para efectuarse una limpieza personal. Habíamos dado tres hojas de coca con nuestras intenciones al sacerdote, y éstas estaban depositadas en el mantel. Los sacerdotes pusieron sus manos a unos centímetros de distancia del paño, como percibiendo las copas con ellas. Todos lo imitamos.

Ahí me di cuenta de que estaba haciendo lo mismo que en el sueño de esa misma mañana y experimenté un profundo escalofrío…

¡Cuántas sorpresas tuvo esta experiencia! Entre ellas la presencia de ayuda externa: Primero aparecieron aves, un símbolo del Espíritu; luego, un hombre me señaló que podría estar soñando. Continuaron Prácticas Acordes con la Condición Onírica, como lanzarme a flotar, grabar con el dedo en unas columnas y en un mueble de madera, y desdoblar mi cuerpo onírico (o astral) en dos, así como intentar comprobar el efecto de los estados emocionales en los chakras. Por último, vino una mujer sabia, que me brindó orientación. Otro elemento llamativo eran las respuestas siempre sorpresivas a mis expectativas: Cuando observaba una letra para ver si cambiaba, como era esperable en sueño lúcido, más bien lo que se modificaba era el entorno; cuando daba una vuelta carnero para reaparecer en otro sitio, el lugar era el mismo pero se añadía un mueble. La división de los chakras en dos grupos luego de pensar en dos cuerpos y su reconfiguración en dos copas era algo digno de recordar. Y como postre, el carácter profético de cumplimiento inmediato, de este increíble sueño.

MEDITAR VOLANDO

Meditar volando. Camino dentro de la pared. Me hago de la misma solidez de la guitarra, y canto.

Vuelo por un pasillo a unos 30 cm del suelo. Me Percato y sigo, sólo que ahora, con la lucidez, se añade un aspecto meditativo.

El día anterior había meditado caminando, en sueño lúcido, y ahora, cual si retomara "juguete nuevo", volvía a ello. Mi primera meditación en sueño lúcido había sido hace tiempo, en posición de semi-loto (de mi cuerpo de sueño). Luego había podido configurar la posición de loto, y, más tarde, meditado de rodillas. Ahora se sumaba la meditación volando.

Al saber que es un sueño, y querer actuar en consecuencia, decido desviar del pasillo, y seguir un curso paralelo a éste dentro de la pared. Atravieso mucha mampostería sin ver nada. Entonces, con los ojos cerrados, me concentro en mi cuerpo para no distraerme. Me asalta el temor de no aguantar, de resultar dañado de algún modo imprevisto, y retomo el pasillo.

Este pasaje a la propiocepción al perder la imagen, refleja algo que había ocurrido en el sueño lúcido anterior, sólo que esta vez la pérdida de imagen era el resultado de una acción de mi parte y su recuperación también, más que una mera consecuencia de las oscilaciones de mi atención.

Llego a una habitación, donde hay una guitarra. Me pregunto si mi mano la atravesará o no. Consigo tomarla, que es lo que intento. Quiero ser de la misma solidez que ella, y así ocurre. Eso me sorprende alegremente.

Ya no se trataba de experimentar si mi solidez era la misma que la de los objetos o si, en cambio, los atravesaba. Ahora parecía que podría aprender a tener la misma solidez que ellos si así lo deseaba y, en cambio, atravesarlos, cuando lo prefiriese. Aprendía sobre las leyes de ese estado, como el fantasma de Ghost.

Toco la guitarra. La canción Hombres de Hierro (¡Vaya!), de León Gieco.

Título que, recién al escribir el relato del sueño, me daba cuenta que guardaba una relación directa con el asunto.

VOLAR NADANDO

Creyéndome despierto, ejercito la movilización básica de energía. La alternancia de piernas facilita el desplazamiento. Inducción a la realización de prácticas en estados oníricos, donde

aparecen ajustes creativos.

Soñando, realizo ejercicios para entrar en sueño lúcido o proyectarme. Practico la movilización básica de la energía.

Se trataba de exteriorizar energía, luego interiorizarla, y después desplazarla por todo el cuerpo de arriba abajo con la intención de alcanzar el estado vibracional. ¡Era fantástico estar practicándolo en sueños, aún sin encontrarme Percatado!

Esta vez surge una variación, consistente en subir y bajar la energía desde el principio de las piernas hasta los pies, con el ajuste técnico de hacerlo en forma alternada y sólo por la superficie. Parece que eso me facilita el desplazamiento del astral o psicosoma, porque siento que voy más allá de los límites de mi cuerpo físico. Entonces, recordando el efecto estabilizador de las "marchas de poder", continúo así, dando pasos en el aire (aunque me encontraba horizontal) de forma sistemática.

¡Una gran ventaja de tener presente la práctica y de estar orientado a la creación y ejecución de diversas técnicas era que ello inducía a la inspiración en estados no ordinarios de conciencia, como en este caso en el que, estando dormido, soñaba que estaba despierto ejecutando una técnica para inducir un sueño lúcido o proyección consciente al dormir! Las técnicas que nacían de este modo eran particularmente fructíferas, pues solían ser "personalizadas".

De pronto siento un giro de la atracción gravitatoria, y me percibo en posición vertical. Camino un poco así, de forma algo robótica. (Aquí sobreviene una secuencia en la que bailo tango con una presencia femenina espiritual que no veo). Decido volar, sabiendo que me encuentro ya totalmente fuera de mi cuerpo físico. Como no tengo visión, elijo el formato de nadar en el aire. Así me desplazo durante un rato.

Volar nadando era un ejemplo de una forma de desplazamiento idónea para mantener la Conciencia de la Condición, ya que era específica de estados sutiles de vibración y de realidades extrafísicas. Era ideal para tenerla presente y "a punto" en mi lista de formas de desplazarme en sueños y proyecciones.

EL TELÉFONO SE DESPERTÓ ANTES

Me zambullo en Sueño Lúcido. Simplemente observo. Me estrello y me hundo sin defenderme. Muevo objetos con la mente. Salgo volando del susto. Despierto tres veces a otro sueño.

Casi en la esquina de Nazca y Nueva York, me zambullo en un Sueño Lúcido, mientras me digo, alborozado, que estoy utilizando un Pasaje Directo. La zambullida consiste en tirarme de cabeza al piso como a una pileta, y, al pasar cerquita del suelo, elevar brazos y cuerpo hasta quedar de pie.

Pasaje Directo era entrar en sueño lúcido o en viaje astral sin pasar por quedarme dormido, pero aquí, la creatividad que caracterizaba a los estados de lucidez, en lugar de llegar simplemente a la percatación, producía esta técnica.

Me encuentro de ánimo ligero, con ganas de no hacer nada, simplemente disfrutar de la percepción de lo que se me presente. A continuación, voy cayendo. Mis manos rozan las hojas de un árbol, contacto que disfruto mucho, en un estado "de beatitud".

Hasta el momento siempre había puesto en práctica consignas, experimentado cosas, etc., pero esta variante, de seguir consciente y sólo observar, sin apegarme, sin dejarme atrapar por la apariencia de vida física que el sueño pudiera asumir, era muy agradable.

Sigo cayendo, ahora de espaldas y cabeza abajo. Me estrellaré contra el pavimento. Sin miedo, permito que eso pase, cultivando una relajación total. Al chocar, no siento nada ni tengo conciencia de mi cuerpo. Viene a mi mente el relato de Jodorowski sobre cómo se dejó estrellar y su cuerpo se hizo mil pedazos, y me pregunto si estaré despedazado. Sin embargo, parece que cuando choqué con el pavimento atravesé una fina capa y debajo había agua, pues ahora me sigo hundiendo dentro de la misma, y me sumo en total oscuridad. Ahí me despierto a un sueño ordinario, en el que estoy llegando a un bar, muy de madrugada. En el suelo hay una esponjilla y dos panes. Me planteo moverlos con la mente. Funciona. El efecto de mi intención sobre esos objetos es muy parecido al que hubiera producido un viento. Me Percato.

Activador: Reconocimiento del Signo de Sueño: Mover cosas con la mente.

Seguía comprobando que los Signos de Sueño en los que hacía cosas incompatibles con el plano físico eran los más efectivos. Un motivo poderoso para acostumbrarme a realizar ese tipo de acciones.

Salgo y corro por una calle de adoquines, muy oscura. Un insistente chistido proviene de atrás. Me asusto y automáticamente salgo volando por el medio de la calle, a toda velocidad. Atravieso la cuadra en un instante, a un metro del piso y luego subiendo. Despierto a un sueño ordinario en distinto ámbito.

Desactivador: Miedo.

Se me ocurre llamar a un amigo para contarle el sueño lúcido que acabo de tener. Cuando estoy marcando, despierto. Un despertar de sueño ordinario a sueño ordinario.

"Ah, estaba soñando todavía", me digo. Trato de seguir marcando, pero el teléfono ya no está en mi mano. La sorpresa me despierta, finalmente.

¡Ese objeto se había despertado antes que yo!

TENSEGRIDAD, MARCHA Y SANACIÓN

Despierto de un sueño lúcido y empleo tensegridad para proyectarme. Marcho como robot fantasma. Busco una persona enferma y le transmito energía. Efecto de la marchas con ritmos de tambor.

Voy caminando por el interior de una edificación vacía, en el subsuelo. Llego a una zona oscura. En ese momento me Percato.

Antecedentes: Varias horas de práctica intensiva, en materia respiratoria, de relajación muscular, movimientos energéticos, imaginación creativa visual y propioceptiva (actuante), meditativa, etc., orientada al desarrollo de la lucidez en sueños y la proyección consciente.

Al acostarme, ya la percepción de la energía circulando por mi cuerpo era muy acentuada. Las últimas prácticas que surgían consistían en danzas y marchas intentadas e imaginadas, con ritmos de tambor. Así me había dormido.

La conciencia de estar en sueño lúcido y proyectado es una sola. Permanezco unos instantes observando el lugar. Despierto. La propiocepción energética es muy elevada, como también la conciencia de mi cuerpo astral. Ejecuto con la imaginación intencionada visual y táctil los primeros ejercicios de la serie de tensegridad relativa al ensueño. Funciona muy bien, pues, aun estando acostado, veo y siento mis brazos en las posiciones de los ejercicios, especialmente el que se denomina "arrojar el punto de encaje hacia delante". Consciente de estar parcialmente instalado en mi cuerpo astral, me incorporo, separándome totalmente de mi soma (o cuerpo físico).

Percibo el ámbito en el que me acosté. Decido en ese momento no concentrarme en el aspecto visual y realizo una marcha con pasos firmes en una combinación de danza tribal y movimientos de robot. Sé que me encuentro en el mismo lugar en el que me quedé dormido, aunque ahora no veo nada. Sabiendo por dónde me desplazo, camino incluso

atravesando una pared sin preocuparme por ello, dada la consistencia sutil de mi cuerpo astral.

Se me cruza la idea de que puede haber peligro pero la desestimo y me quedo muy tranquilo, consciente de que en el mundo astral la seguridad viene de la pureza de espíritu y de la ecuanimidad, y, en el nivel que las tenga, no corro, de todos modos, más riesgo que en vigilia. La experiencia me da poder y serenidad. Sigo por un rato, hasta que busco más consignas. Opto por visitar a una persona que está enferma. Para ello utilizo la técnica de dar vuelta canero en el aire con la intención de aparecer allí. Abrazo su cuerpo acostado, y la envuelvo con energía de amparo y sanación. Su cuerpo está iluminado. Percibo toda la imagen sin punto específico de recepción. Regreso a mi ámbito, y luego a mi cuerpo físico, lo que coincide ya con estar despierto.

Algo muy interesante de esta experiencia fue que siguió a un firme propósito de lograrla, sostenido con la ejecución de prácticas y técnicas. Iba sumando, asimismo, "horas de vuelo" en materia de lucidez en proyecciones, que contribuían a una mayor conciencia de mis cuerpos sutiles. En los días posteriores noté cómo mi autoimagen corporal se había enriquecido alimentada por una mayor inclusión de los mismos. Ahora me sentía en mayor medida "coincidido", es decir, habitando no sólo mi cuerpo físico, que era esencial para mi vida terrena, pero que no agotaba la totalidad de mi ser. Esa sensación era un grado de realización de esa verdad. Como tal, no era intelectual, sino sentida.

MENSAJE TRANSPARENTE

El símbolo escurridizo. Desequilibrio entre lo predeterminado y las respuestas a lo que se manifiesta.

Una maestra da clases. Veo el pizarrón a través de ella. –¡Estoy soñando! –me digo, e intento volar. Me arrojo hacia delante y pierdo la visión. Despierto.

No debía haber intentado volar. Las características del sueño del que me acababa de emancipar a la lucidez ameritaban una atención especial. Aunque ejecutar consignas preestablecidas podía ser buen recurso para evitar que los elementos del sueño me distrajeran e hicieran encallar mi lucidez, esta vez desembarazarme por completo de la historia, desapegarme totalmente del marco argumental para permanecer lúcido, me había acercado al extremo del nihilismo, contra el que advertía el Sutra del Corazón. La maestra había "sacrificado" la opacidad de su cuerpo para que

yo viera el pizarrón y así comprendiese algo que no se hallaba escrito en él. Era un muy peculiar acto deíctico. Un señalamiento que no tenía como destino el objeto señalado ni apuntaba, a la inversa, al señalador, sino que mostraba una característica de la relación entre ambos. Así la maestra me "enseñaba" la lucidez, desapareciendo ella para que quedase su enseñanza. Y en lugar de reconocer lo magistral de su acto y disponerme a recibir más enseñanzas, yo había descartado todo y emprendido un autista vuelo.

A todas luces se trataba de un sueño simbólico, que ameritaba una interpretación tal. La que se me ocurría podía resumirse en que la lucidez estaba para usarse atendiendo al contexto.

Esa había sido, quizás, su lección. Esperaba volver a verla.

ACOVACHADO EN EL ALMA

Me repliego al sitio protegido, donde siempre sé que estoy soñando. Una apertura lúcida al mundo.

Estoy recostado en un banco de un edificio, cansado, con los ojos cerrados. Sobreviene, durante un microsegundo, un cuestionamiento global de mi situación, carente de objetivos. Viene a mí, en su defensa, la idea de que, al menos, estoy muy tranquilo, que me lleva inopinadamente por el camino de una introspección propioceptiva, reforzando la calma que a la vez constata.

Tras ese proceso, subyace la noción de que me recluyo en una interioridad constitutiva de un lugar alejado del dualismo. Desde este sitio puedo, incluso, asumir, con naturalidad, sin prisas, la conciencia de Sueño Lúcido. Me falta aún verificar que no me hallo en vigilia, lo que se evidencia al dedicarle un mínimo acto mental a la cuestión. No percibo nada. En tiempos infinitesimales sobreviene el clásico interrogante sobre la condición de conciencia al no percibir, que podría ser vigilia lúcida con ojos cerrados o sueño lúcido sin imágenes. Le sucede un reconocimiento de la inutilidad de dichas intelectualizaciones, que a la vez recalca la necesidad de calma. Aparecen las imágenes.

Activador: Decisión de entrar en Lucidez desde un estado de introspección.

Estoy de pie en una habitación de suelo de parquet. Tengo en mis manos un cenicero de arcilla. Recuerdo la consigna de cerrar los ojos, para comprobar si puedo seguir percibiendo a pesar de ello.

Automáticamente al cerrarlos dejo de ver. Luego intento recobrar las imágenes sin abrirlos. Despierto.

Desactivador: agotamiento de la energía.

Había un lugar que estaba más allá de las variaciones del sueño y la vigilia. Se accedía mediante la paz. Estar en calma y ecuánime era la puerta, la llave, el camino. ¿Era posible, acaso, estar verdaderamente así sin que se desplegaran naturalmente las cualidades más puras? De este modo, aunque me replegara, no estaría aislado, ni apartado de un sentir compasivo. Un refugio que era, más bien, una apertura lúcida al mundo.

ADIÓS, ME VOY A DESPERTAR

Presencia incongruente. Me despido de episodios y personajes. Me multiplico y me achico. Sano a un herido con las manos. Atravieso volando un camión. Busco exploradores. Moldeo una piedra sin tocarla.

Varias personas observamos desde el balcón una manifestación. Aparece, vociferando, un amigo.

¿Qué hace él acá? –me pregunto, y me Percato. *Activador: Aparición inesperada.*

Me tomo unos segundos para decidirme a "soltar" la historia, el marco argumental, en el que me encuentro. Me despido internamente de los episodios que estaba viviendo y los personajes con los que interactuaba.

Discúlpame, estoy en sueño lúcido –digo al dueño de casa. Desentenderme absolutamente de lo que venía viviendo era un paso previsto. Podría practicarlo durante la vigilia. Acostumbrarme, junto con mis demás prácticas habituales, a generar un momento de percepción de mi interioridad, aislando todo lo circunstancial. Así, podría ir siguiendo el hilo de otra historia, estimada independientemente de todo lo demás: la de la evolución de mis sensaciones, que no requeriría solución de continuidad entre el sueño y la vigilia, excepto quizás, en alguna medida, en los despegues y aterrizajes del cuerpo astral.

Junto mis manos, acercando las puntas de los dedos, para comprobar que se superponen. Por un instante me asalta la idea de que puedo manejar eso. Que si hubiera querido tener más firme consistencia en las manos, lo hubiera logrado. Intento que la estructura de mis manos superpuestas se multiplique hacia delante y obtengo el mismo positivo resultado que en una ocasión anterior.

Recuerdo la consigna de multiplicarme yo. Pasamos a ser dos, caminando hacia delante, en dirección a una puerta. La vivencia no es completa: En alguna medida experimento ser dos, pero por momentos me

siento uno, acompañado por otro como yo. Mientras tanto refuerzo la percepción, repitiéndome: "Somos dos caminando hacia la puerta". Decido ejecutar la forma de Kung Fu, algo que no hago en sueño lúcido desde hace un año. Me sale mucho mejor que entonces, acorde con mi nivel de ejecución actual de la forma en la vigilia. No tengo lugar para la segunda patada, se interpone una pared. Sin embargo, prosigo, haciendo caso omiso de ella, pues siento que depende de mí que ésta me obstruya o pueda atravesarla. Intento hallar la serenidad y concentración necesarias para que la última patada consiga atravesar la pared, que, sin embargo, me ofrece una resistencia parcial.

Más adelante, atravesaría puertas cerradas sin sentirlas, prácticamente, al proponérmelo. Se me ocurrieron dos razones para esto: Bien podría ser una cuestión de fe, de convicción, en que podía hacerlo, bien una cuestión técnica, de aprender a vibrar a la velocidad apropiada. Quizás lo primero fuera condición de lo último. Por más que haya dicho

"técnica", ello no significaba que se tratase de un aprendizaje consciente e intelectual, sino de un saber que se consolidaba del mismo modo en el que se aprendía a caminar.

Ejecuto un ejercicio de Tensegridad, de la Serie para Ensoñar, denominado "Inducir al punto de encaje a que caiga, sacando energía de las suprarrenales y transfiriéndola hacia adelante". Luego recuerdo una de las consignas de Tenzin Wangyal Rimpoche, consistente en modificar la forma del propio cuerpo. Intento que mis piernas se acorten. El resultado es que mis pies son del tamaño habitual, pero mis piernas tienen tan sólo unos pocos centímetros. Avanzo de ese modo, cerca del suelo, en el mismo departamento en el que me encontraba antes de percatarme. Intento sin éxito que mis piernas se alarguen para ser más alto. Mientras tanto, advierto que estoy en otra parte. Ante mí hay alguien golpeado. Sabiendo que estoy soñando, le impongo las manos. Desaparecen las heridas, marcas y sangre, pero le queda una hinchazón ridícula en la nariz.

Una nueva práctica de sanación desde el cuerpo astral. Faltaban ajustes, pero muchos fenómenos hablaban del potencial de ayuda que existía.

En otro momento, en el que estoy con un grupo de gente, salgo corriendo y me decido a volar por la calle empedrada. Es de noche. Viene hacia mí un camión rojo. En la cabina se ven dos conductores. Intento seguir como si nada. "Que pueda atravesarlo dependerá de mi estado interno, de superar el miedo", pienso. Tras el encontronazo quedo casi detenido, algo golpeado. Pero reflexiono que es bastante bueno haber

sobrevivido. Veo a lo lejos acercarse un tractor, también. ¡Esto ya es demasiado! Sigo caminando, mientras pienso qué nuevas pruebas realizar. "No debo apurarme", me digo. Voy por la calle disfrutando de la caminata. Es una marcha energizante.

Formas de recargar energía: un aspecto importante del aprendizaje.

Se me ocurre que podría buscar exploradores (Concepto de Castaneda: objetos especiales que, si los seguía, me conducirían a otros mundos). Veo en el piso una piedrita negra. Le voy acerando las manos, en posición de estar tomando una imaginaria esfera cuyo centro estuviera en la piedra, y que se estuviera achicando. Al hacer eso, de algún modo determino la disminución del tamaño de la piedra. Finalmente, la tomo. Está rodeada de una sustancia blanca, espumosa. Siento que tanto puede tratarse tanto de un explorador como de una enfermedad.

Tan sorprendentes como los hechos eran las ideas que se me ocurrían.

Cautelosamente, tras trabajarla un rato como si se tratara de macilla, la suelto.

Despierto a un sueño ordinario.

Desactivador: agotamiento de la energía.

Estoy con amigos. –Tuve un sueño lúcido increíble, aquí mismo-les digo. Según el tiempo de ellos, había transcurrido apenas un instante, según el mío, mucho. Despierto, esta vez a la vida de vigilia.

¿Quiénes serían estos camaradas, con los que compartía mis vivencias? ¿Compañeros, guías?

NO HAY REFUGIO, HAY EFUGIO

Dejo de huir y vuelo por la escalera. Un atacante me hunde en los escalones. Cuatro acontecimientos favorables. Triunfa la paz interior.

Me persigue un "familiar" que, por algún motivo, quiere atacarme. De pronto me digo: "No tengo por qué huir, estoy soñando". Sobreviene la acostumbrada sensación de cambio energético e incremento de la intensidad, que acompaña a la Percatación.

Activador: Aparición bastante natural de Lucidez como antídoto contra el miedo.

Intento subir volando al ras de una escalera de mármol que está delante.

Desplazarme volando era una forma no sólo de saber que estaba soñando (proyectado), sino también de actuar en consecuencia. Transitar escaleras

volando tenía para mí un significado muy especial. Se trataba de un Sovir y de un Signo de Sueño al mismo tiempo. El término Sovir me servía para nombrar una Situación Onírica y de Vigilia Recurrente, pues en ambos estados transitaba escaleras con frecuencia. Estas situaciones recurrentes en sueños y vigilia ofrecían una doble facilidad: para su acecho en vigilia y para la ejecución de la Prueba de Realidad en sueños. Pero, además, volar era el Signo de Sueño más reconocido y usual. ¡Mi Sovir por excelencia combinada con mi Signo de Sueño por antonomasia!

El "familiar", poniendo un pie sobre mi espalda, me aplasta contra los escalones, donde quedo atrapado.

Como decía Castaneda, era muy frecuente que seres extrafísicos asediadores ("voladores" en su terminología) asumieran la forma de personas cercanas.

Dudo entre resistirme y asustarme, o simplemente quedarme tranquilo, ocupándome tan sólo de permanecer ecuánime. Triunfa la segunda actitud. La entidad aumenta la presión y me hundo en los escalones. No puedo respirar ahí. Pero persisto en la calma, aceptándolo todo, preparado incluso para la muerte. Como resultado, de pronto puedo respirar muy profundamente y eso, sumado a la profunda relajación alcanzada, me da un gran placer.

Me ocupo ahora de no apegarme. Despierto y abro los ojos.

Hay una ventana debajo de mí, que no sé cómo apareció. De a poco voy recobrando la orientación y la sensación de gravedad y descubro que estoy acostado boca arriba en mi cuarto y que la ventana no está abajo, sino arriba. Mi cuerpo astral había estado boca abajo durante un rato y por eso al despertar pensé que lo que veía estaba debajo.

Cuatro acontecimientos favorables se sucedieron: Reconocer mi estado onírico y dejar de escapar; volar en lugar de caminar, acción conforme a la conciencia de mi condición; adoptar la actitud de cultivo de ecuanimidad frente al miedo y la resistencia; y el intento de no apegarme a la sensación placentera.

Desperté en un estado de paz y energía.

AGUA PARA MI OTRO CUERPO

La solución siempre vigente: Metanoia. Creo un vaso. Cierro los ojos para ver y no siento el agua.

Varios trabajadores quedamos encerrados en una gran mezcladora de cemento que gira. Estoy a punto de entrar en pánico pero súbitamente cambio a un estado calmo y pienso: "Siempre hay solución… parece imposible en este caso… pero… ¡Ya sé: entrar en Sueño Lucido!

Activador: Búsqueda de solución tras súbito cambio de miedo en calma.

Momento que me dejaba enseñanzas. Un salto de conciencia (metanoia) fue la salvación inesperada. Cuando ya no hay refugio, hay efugio (salida). O dicho de un modo más preciso, cuando ya no hay salida hacia afuera, hay salida hacia adentro. Y es la misma solución que podía servir a la hora de la muerte. Decía Robert Thurman en sus comentarios al Libro Tibetano de los Muertos (Bardo Thodol), que "lograr soñar lúcidamente (…) es una muy importante preparación para intentar estar lúcido en el estado intermedio". En una experiencia que más delante tendría yo con la medicina del sapito de Sonora (Bufo Alvarius), se reforzaría este *insight*: Fueron dos dosis dentro de un temascal. La primera dosis, por su potencia y velocidad de acción, me asustó. La segunda sería más fuerte. No tendría control alguno y si cediera al miedo la pasaría muy mal. Decidí entonces "solamente observar", sin querer controlar nada, excepto mi ecuanimidad. "Si muero, muero, pero igual seguiré observando mis sensaciones sin reaccionar, pase lo que pase". Y sin problema alguno entré a esa nada, con una calma absoluta, que arrastra sus efectos hasta ahora. Un importante asidero para casos de peligro y miedo. Siempre había una salida, especialmente del estado de consciencia opresor. Otro sentido simbólico de la palabra "solución": Reconocerme en cuerpo astral era, de alguna manera, disolverme. Ese cuerpo se podía fundir con una pared (como con la mezcladora) sin sufrir consecuencias. Varias veces lo había experimentado estando lúcido. El contenido mismo de este sueño, por lo visto, estaba impregnado de lucidez.

En lo primero en que pienso, ya Percatado, es en atender a mis últimas ideas sobre una continuación más comprometida con el estado previo. Pero el sitio ha cambiado. Para orientarme, me observo las manos. Luego intento mantener el ámbito. Veo ante mí un piso verde claro. Alterno la mirada entre mis manos, el piso y la puerta. Me falta un objeto para reunir cuatro. Dado que no lo hay, invoco mentalmente la aparición de un vaso, que resulta ser un Durax.

Generar objetos era una práctica para cultivar más profundamente. En una maravillosa experiencia con wachuma, una vez, había tenido la gracia de ver cómo mis intenciones creaban, en la palma de mi mano, y en todas partes, flores, plantas, configuraciones de luz, etc. Por supuesto, no era un poder personal, se trataba de la gratuidad del universo, del mundo astral en

el que no existían límites para configurar creaciones y observarlas sin apego, sin aferrarnos a ellas, que seguían su camino sutil hacia un lugar inexplicable e infinito en el que todas permanecían, en esencia o en potencia, listas para volver a bendecir nuestras almas livianas, flexibles y libres.

Atento a percibir, y cultivar la calma, consigo detener el entorno durante un tiempo. Todos los objetos se encuentran a la vista, sin tener yo que girar mucho la cabeza como en otras fallidas ocasiones. Me concentro en el vaso, que está sobre una ménsula que sale de la pared. ¡Es perfecto! "Pensar que este vaso lo creé yo", me digo, mientras lo contemplo tratando de asumir este hecho en toda su dimensión.

Esta experiencia onírica parecía sugerir que un objeto creado deliberadamente tenía otra calidad que el resto de los que aparecían en el sueño, que podían, a su vez, tener distinta naturaleza entre sí. Por ejemplo, había además, en el ámbito del sueño: objetos creados deliberadamente por terceros; objetos creados inadvertidamente por el soñante; objetos físicos; objetos extrafísicos con un grado de estabilidad que iba más allá de estar sostenidos o de haber sido creados por una sola conciencia; "exploradores" (concepto que podía superponerse con alguna de las categorías mencionadas antes), etc.

Recuerdo otra consigna: cerrar los ojos y sin embargo no perder la visión. Lo intento, pero la pierdo y los abro.

Más adelante, en otro sueño, intentaría una pequeña variación de este ejercicio: cerrar los ojos y, a pesar de perder la visión, intentar recuperarla sin abrirlos. Eso sí me funcionaría.

Recuerdo la consigna de hablar y verificar luego si me entendieron. Hay personas escuchándome, que no están soñando (según creo en ese momento). Articulo muy marcadamente las palabras y digo, pausada y sonoramente: "¿Me entienden lo que estoy diciendo ahora? A continuación, observo sus reacciones: Se preguntan qué dije. No han entendido una sola palabra.

Esto me pareció después, al revisar el sueño, una especie de chiste. ***Surge otra idea, que no había pensado antes: Me sirvo agua en el vaso, de una canilla que está contra la pared. Lo llevo a mi boca y lo bebo, con movimientos muy calmos y precisos, concentrado en la percepción del cuerpo, para comprobar si siento los efectos del líquido ingresando por mi boca y cuello, y la satisfacción subsiguiente de la sed. Pero no percibo absolutamente nada en la boca y la garganta. Sólo la persistencia de la sed y sequedad. Despierto en un sueño ordinario.***

Desactivador: excitación ante novedad.

Relato mi sueño a alguien. Ahora sí, despierto a la llamada Vida de Vigilia.

La discriminación necesaria en el estado de Lucidez hace que mantener dicho estado sea exigente en materia de concentración y ecuanimidad. Captar definidamente la falta de efecto en el cuerpo físico del agua de naturaleza extrafísica había exigido un buen grado de atención a las sensaciones. Lo que, por sí solo, implicaba la conciencia de la condición onírica, ya que las fuerzas de gravedad eran diferentes a las del plano físico y, las sensaciones corporales consecuentes también.

DAME TIEMPO PARA RECOBRAR MI CARÁCTER FANTASMAL

Huir de la guerra en un misil. Desoír las voces que distraen. Despegue y desapego. En un rato volveré a ser fantasma. Las fases de la muerte y el falso despertar.

Llegamos en camión a una ciudad en guerra. Decidimos huir. En la vereda hay un lanzador de misiles. Es una estructura de dos metros y medio de alto que apunta hacia arriba en ángulo casi recto. Ponemos un misil en la estructura y nos aferramos a él, a ambos lados del mismo, esperando que se dispare. Se nos acercan algunas personas, que nos hablan amablemente. Uno que parece periodista, nos entrevista. Advierto que no nos creen. Desestiman la idea de que huiremos así. Digo al amigo que hay que aferrarse bien, pues saldrá a toda velocidad.

Esta situación me recordaba mucho al despegue en alas delta que había hecho en vida de vigilia, en el cerro Piltrikitrón, donde, junto con el instructor, habíamos aguardado durante una hora el viento propicio, uno al lado del otro, mientras un nutrido grupo de personas nos observaba, y nos preguntaban qué sentíamos.

La gente intenta que olvidemos nuestra misión… Si nos distraemos, el misil no despegará. Sin embargo, con gran esfuerzo de concentración, permanezco consciente del objetivo, y no presto tanta atención a las palabras oídas.

Según mis cálculos, está por salir –advierto.

Mientras el periodista sigue hablando, me preparo. La salida, que dejará a nuestros interlocutores con alguna frase interrumpida, me representa un gran esfuerzo de desapego.

Recién al anotar esto, había advertido la similitud entre esa palabra y "despegue". Todo el proceso de preparación y realización de este vuelo, si

bien real como experiencia, constituía asimismo una metáfora del acceso a la lucidez y del viaje astral.

Debo "ayudar" con la mente. Realizo un conteo inverso acompañado por las manos. De pronto, el misil sale volando. Durante la travesía, sólo pienso en el oxígeno.

¿Tendremos lo necesario para respirar?

Una preocupación que revelaba mi falta de conciencia de condición onírica-proyectada.

He realizado un par de aspiraciones. Se ven diferentes letritas que van desapareciendo, como indicadores del consumo de oxígeno. Temo que quizás no haya suficiente.

Llegamos a una ciudad, que parece desierta, de madrugada. Mi amigo va caminando, y yo volando despacio. Pienso que el viaje en misil ha sido demasiado fácil. Si se corre la voz, la gente lo utilizará incluso para ir a trabajar todos los días. "No es cuestión de creer que hemos realizado una gran hazaña entonces", concluyo.

"Estoy soñando, por lo tanto mi cuerpo es etéreo", añado.

Activador de la Percatación: Innecesario: Parece que ya lo sabía.

Ah, entonces mi presencia es más real que la tuya –responde mi amigo.

Pero yo, si quiero, puedo hacer que mi mano se materialice –y le doy la mano.

El saludo se siente muy firme.

Y ahora, sin embargo, te demostraré que soy etéreo– le digo, y vuelvo a darle la mano, pero, en contra de mis expectativas, aquélla sigue sólida.

Dame un tiempo para que recupere mi carácter fantasmático –le pido.

Una frase que podría contemplarse simbólicamente. Todas las noches, al dormir, recuperaba yo mi carácter "fantasmático". Y también según los tibetanos, después de cada vida física, en el Estado Intermedio, antes de las reencarnaciones.

Intento concentrarme para lograrlo. No sé cómo proceder, pero finalmente recuerdo un método que en realidad utilizo para permanecer en sueño lúcido, o para cambiar de ambiente:

Me abandono y caigo hacia atrás. Mi cuerpo se funde progresivamente con la tierra. Siento que es un cadáver que se está descomponiendo, lo que me atemoriza lo suficiente como para desear cambiar de situación.

Decía el Dalai Lama en su libro *Acerca de la Muerte,* respecto de la primera de las ocho fases del colapso de los cuatro elementos que tiene lugar en la muerte y en el sueño: "Puede que tengas la sensación de hundirte

en la tierra o en el lodo, e incluso puede que exclames: –¡Que alguien me sostenga!–. Pero es importante no luchar; permanecer calmado, con una actitud virtuosa. Lo que ves en tu mente es como un espejismo”.

Me doy vuelta, para incorporarme. Entonces me parece que ya estoy despierto y abro los ojos.

Un Despertar de sueño lúcido a Sueño Ordinario en Distinto Ámbito.

Creyéndome despierto, reflexiono: “Esta vez, he llegado de un sueño lúcido a un Estado de Vigilia Ordinaria sin transición alguna. Sólo me bastó con abrir los ojos. ¿Entonces tienen razón las personas que dicen que el concepto de sueño lúcido es un contrasentido porque saber que estás soñando ya es estar despierto?”.

Cuando estuve verdaderamente despierto me resultó evidente, una vez más, que no.

LA ESCUELA DEL MIEDO, Y SU TRANSMUTACIÓN EN CONCIENCIA

El segundo hogar del mundo lúcido. La naturalidad de lo discontinuo. “Oniricidad” y “vigilidad” de los hechos. El obstáculo que dificulta la percatación (ODP) predominante en situaciones de vigilia. Quizás cuando tuviera miles de técnicas ya no necesitaría ninguna. Transmutación del miedo. Tiempo de vuelo en aires de lucidez.

Espero ante la puerta de una escuela. Nadie responde el timbre. Cuento por celular a mi madre que un ex alumno, llamado Armando Carreras, es ahora rector del colegio y supongo que se encuentra allí. Al fin, se abre la puerta, pero ya no es la escuela, sino una de mis dos casas.

Realmente había tenido un compañero de primaria con ese nombre y apellido, aunque recién ahora se me ocurría interpretar “Carreras” en el sentido de profesión, y veía con asombro la duplicidad o triplicidad de la expresión: “estaba Armando Carreras”.

En el mundo de vigilia sólo tenía una casa. Además, la escuela era ahora “una de mis dos casas”. Recordé el dicho de que la escuela era el segundo hogar, y, preguntándome en qué podía implicar ello ahora para mí, se me ocurrió pensar en el *dharma*.

Respecto del cambio abrupto de escenario, ¿Por qué eso no me había llamado la atención? ¿Todo lo aceptaba sin cuestionar, considerando hechos incompatibles con la vigilia como si a ella pertenecieran? Aunque, afinando la idea, no necesariamente los aceptaba como vigilia, sino como “naturales”. Y había razones para ello: si uno se pasaba tanto tiempo de su vida soñando, sin mencionar la fantasía diurna, ¿a qué alertarme porque una puerta se

convirtiera en otra, un perro en un caballo, una montaña en un río, una pelea en un juego? Además, la práctica del zapping o la navegación por Internet compartían también esas características, de cambios abruptos de escenas. Dejaría entonces de lado la búsqueda del asombro. Presentaría la inquietud de otra forma: ¿Cómo podía lograr que los elementos imposibles o infrecuentes en el mundo de vigilia me fueran indicios de estar soñando, o al menos me sirviesen de activadores de la pregunta por la condición de conciencia? Hacía tiempo que venía trabajando con la identificación de Signos de Sueño y Situaciones Oníricas Recurrentes a partir de la lectura de mis registros de sueños y su "acecho", es decir, entrenarme para estar siempre pronto a reconocerlos y "capturarlos" por así decir, para que su aparición me condujese siempre a la activación de la pregunta por la condición, pero los excelentes resultados iniciales de este método se habían ido substrayendo en tal medida que había llegado a la casi total seguridad de que la clave estaría en otra parte porque, a medida que desarrollase técnicas, se irían generando los "atenuadores de la eficacia" necesarios para mantener el *statu quo*. No obstante, por suerte, estaba listo para probar otro método: A la estrategia de generar costumbres en vigilia para que éstas se "contagiasen" a la vida onírica, puesta en práctica por ejemplo, al entrenarme efectuando pruebas de realidad cada vez que cruzara una calle o atravesase una puerta, añadiría ahora la variante de acostumbrarme a calibrar de algún modo el grado de "*vigilidad*" y el grado de "oniricidad" de un hecho (no tendría miedo a crear términos, pues ello sacudiría el pensamiento, lo mantendría fresco y lo obligaría a romper maleza al andar). Por ejemplo, tenía más oniricidad un encuentro imprevisto que uno programado. Tenía más vigilidad una actividad habitual que una infrecuente. Y además, dado que en sueños ordinarios siempre estaban presentes los Obstáculos que Dificultan la Percatación, éstos poseían un alto grado de oniricidad. Me entrenaría para estar siempre consiente del ODP predominante, en las distintas situaciones de vigilia. ¡Esto último me parecía muy promisorio! Porque además, sabiendo qué ODP estaba presente, me podría abocar a atenuarlo, suavizarlo, desactivarlo, para que, cuando su nivel fuese bajo, se hiciera el campo orégano a la Percatación. Estas reflexiones me animaron mucho. Finalmente, había miles de posibilidades más promisorias que estar meramente aguardando a que llegara el próximo sueño lúcido. Aún me dije más: "Supongamos que la atenuación de la eficacia sea una ley inapelable y omnipresente en el camino al sueño lúcido. Aun así, lo único que tengo que hacer es crear métodos con la suficiente rapidez como para reemplazar a los anteriores. Quizás, después de todo, la ligereza mental y apertura a nuevas ideas que se

necesitan para crear métodos y técnicas a diario constituyan la condición de conciencia requerida para estar lúcido, y tal vez hasta constituyan la lucidez misma". Si así fuera, vaya paradoja, finalmente no necesitaría en absoluto los métodos y las técnicas, justamente en el momento en el que pudiese disponer de ellos a granel.

Parece que me he mudado. La mitad de mis cosas están todavía en esta casa. A la puerta sigue un patio. A mi izquierda, paralela, hay una escalera que baja, pegada a la pared. Llego a su inicio, doy media vuelta y subo, en dirección a mi habitación. Tomaré algunas pertenencias para ir a mi otra casa. Mientras subo razono, con ciertas dudas, que me convendría dormir en la nueva casa, debido al frío. Oscurece marcadamente. Quedo expuesto a peligros. Siento miedo. Aún sigo en la escalera. No he mirado hacia atrás. Un intenso escalofrío me recorre la espalda. Al sentir su turbulencia, surge en mí la voluntad de aprovecharla para relajarme. Me digo: "No tengas miedo, relájate, suéltate", sin palabras físicas ni mentales. Se trata más bien de una intención-decisión. Cierro los ojos y aflojo el cuerpo, desentendiéndome de la escalera y los posibles peligros. Quizás caigo hacia adelante. Como resultado, todo ha cambiado. Me encuentro en otro ambiente, de pie, observándome las manos… ¡Lúcido!

Activador de la Percatación: Reacción aprendida ante el miedo: Introspección, relajación. Transmutación del miedo en conciencia a través de la relajación producida por sus propias vibraciones, tomadas a la manera de un masaje.

Junto mis manos y veo que se superponen: son fantasmagóricas. Recuerdo la idea, ya transitada, de verificar si el hecho de que se superpongan o se sientan sólidas depende o no de mi voluntad. Pero, conforme ya con haber entrado en sueño lúcido, y con el modo de haberlo hecho, no deseo continuar. Mi energía es poca, casi ni esperaba recordar mis sueños y esto es demasiado. Despierto.

Las Prácticas de Vigilia relacionadas con la transmutación de las emociones parecían muy eficaces. Por ejemplo, la transformación del miedo en relajación, a través del efecto de los temblores, realizada principalmente en meditación, estaba muy a mano en sueños. El miedo tenía su efecto y basamento físicos, y el proceso de canalización de ese sustrato en relajación se entrenaba más fácil y sólidamente que unas simples asociaciones de ideas, como preguntarse por la condición de conciencia al percibir SS o SOR. Llamativamente, el miedo había sido el primer obstáculo enfrentado en el camino al sueño lúcido. Era un miedo inmanejable que acompañaba al

desacostumbrado hecho de estar despierto en sueño. En cada tramo, la superación del “miedo al simple hecho” era el paso necesario para transitar luego lo demás. Y ahora, quizás, la superación del miedo que aparecía en un sueño ordinario, relacionado con posibles monstruos, etc., mediante su conversión en relajación y en conciencia, parecía una puerta hacia nuevos ámbitos.

NO QUIERO SER LÚCIDO

Incongruencias naturalizadas. Transacciones para un despertar consensuado.

Tengo la computadora en la cama. Consulto en ella si me llegó trabajo. Me pregunto cómo será posible esto, si antes de ir a acostarme dejé la PC arriba, en el cuartito de la terraza. Además, ¿tendré o no Internet? Parece que sí. Sé que todo esto es incompatible con el estado de cosas que dejé al dormirme, pero igual lo acepto, sin llegar a la Percatación.

En este sueño asomaba con mayor atrevimiento el concepto de que siempre sabía que estaba soñando, pero a veces no lo quería asumir.
Casi había faltado que añadiera: “Es porque esto es un sueño. Pero igual quiero seguir adentro y no asumir la lucidez”. Como cuando no deseaba despertar de un bello sueño. Aunque en este caso el sueño no era bello. Pero era mío. Y quizás ahí estaba la clave: Un sueño lúcido sería un poco menos *mío* pues me obligaría en mayor medida a despertar de la ilusión del ego.

Y en este caso, se sumaba que el sueño versaba sobre el trabajo que realizaba actualmente, en el que, de alguna manera, sentía que me había “dormido”. Sería bueno, pensé, que la próxima vez que no me quisiera despertar, lo formulara en palabras: Quizás otra parte mía, la propicia a la lucidez, le exigiese algo a cambio. Diría: “Bueno, está bien, pero observa más el sueño. Toma nota de lo que hace que te apegues a él. Si, por ejemplo, aparece una araña y te asusta, piensa por qué la estás creando. Si te persiguen para matarte, ¿Por qué inventaste eso?”. Así se convertiría el sueño en lúcido por sí sólo, quizás.

Otra transacción a la que podría llegar consistía en acceder a la Lucidez sin romper abruptamente el sueño. Como en *Adiós, me voy a despertar*, cuando me había despedido sentidamente de los personajes de la historia que venía viviendo en el sueño ordinario antes de pasar a ejecutar prácticas más acordes con la lucidez.

Y podría haber un camino menos traumático aún. Antes de irme, podría quedarme a solucionar un poco las cosas. Que la lucidez no significase abandonar todo el argumento del sueño abruptamente. Al estilo, salvando las distancias, del voto del bodhisattva, de continuar renaciendo en el

samsara hasta que todos los seres alcanzasen la iluminación. Quizás, estando a punto de "iluminarme" a la Lucidez, podría decidir no matar el argumento del sueño, continuar en él, arreglando cosas.

Podría no aislarme del ambiente en el que venía, sino aportarle armonía. Ayudar a los seres del sueño del que me estaba por emancipar. Atender a los planteos de los personajes, interesarme en lo que les pasaba, y a la vez en lo que tenía eso que ver conmigo. Percibir de qué me
"curaba" en el sentido heideggeriano, y llevar paz, comprensión.

Preguntarme por qué los había invocado. Llevar todo para el molino de la conciencia. Captar las sensaciones que el hecho me generaba, etc. En uno de sus aspectos, esta práctica contendría elementos típicos de un psicoanálisis, pero no se realizaría *a posteriori* y en ámbito distinto, sino *in situ*, e *in tempo*.

Y quizás todo ello me condujese también a percibir o reconocer que no todo lo que figuraba en mi sueño era una creación mía, al menos en un sentido estricto.

CONSTITUCIÓN DEL CUERPO ONÍRICO MÁS ALLÁ DE LA PERCATACIÓN

Constituir el cuerpo onírico. Percatación-decisión-acción. El paralelismo con la vida de vigilia.

Estoy sentado, frente a un pizarrón, en una sala amplia. De pronto decido que, dado que veo mis manos, podría constituir mi cuerpo onírico. Es decir, pasar a sueño lúcido.

Activador: Idea de "constituir mi cuerpo onírico".

Era fuerte la influencia que tenía el modo de quedarme dormido en
el tipo de fenómeno que sobrevenía en el sueño. Esta vez me había dormido boca arriba, con el tronco y la cabeza sobre unas almohadas. Mientras tanto, practicaba vipassana (ya lo tenía incorporado, casi siempre lo hacía). Y también, por momentos, recorría con mi conciencia la superficie del cuerpo, barriendo cada miembro en unos 10 segundos, deslizándome, sin zonas muertas, por la piel, abarcando no sólo su superficie, sino también otras partes de la dermis. Por momentos también pasaba por el interior de mis miembros, la planta de los pies, la cabeza, el torso, etc., en resumen, todo el cuerpo. La posición y el ejercicio resultaban tan satisfactorios que al tiempo que ponía mi conciencia en el cuerpo lo sentía en buen grado de detalle, y a la vez la relajación era tal que, si no depositaba allí la conciencia, no lo

sentía. Entonces recordé la realización de ejercicios físicos imaginarios antes de dormirme, para convocar así un cuerpo diferente, etc., pero esta vez un poco más orientado a ciertas prácticas del *tantra yoga* que había leído en el libro del Dalai Lama sobre la muerte. Estas prácticas indicaban que en la octava fase denominada ”de clara luz”, el practicante podía convocar un cuerpo de virtud. En la muerte, este cuerpo se obtenía realmente. Era físico, pero sutil. Para lograrlo, el practicante debía haberlo imaginado muchas veces durante su vida. Pues bien, esa combinación entre una percepción consciente de mi cuerpo avanzada en detalles para mi nivel de entonces, con la posibilidad de no sentirlo en absoluto, me llevó muy cerca de la invocación de un cuerpo en otra posición, cosa que intenté, con cierto grado de concreción imaginaria. Alternaba esto con el vipassana y el recorrido energético sobre mi cuerpo postrado, tratando de mantener el silencio interior, con la apoyatura de estas percepciones (esta vez sumadas a la visualización) en lugar de utilizar un mantra.

Dichos antecedentes influyeron en que, en el presente sueño, en vez de ocurrírseme que estaba soñando, o de cuestionarme la veracidad de la historia onírica, se me ocurriera en cambio “constituir el cuerpo onírico”.

Observo mis manos, elevando los brazos frente a mi mirada, diciéndome que ése no es mi cuerpo de vigilia, el cual se halla en la cama. “Esta vez constituí directamente mi cuerpo onírico, en lugar de percatarme, como método para llegar al sueño lúcido. Es una buena forma que puedo usar de ahora en adelante”, pienso entusiasmado. Luego dudo un momento, si no será mejor quedarme sentado nomás, y buscar otros dos objetos a efectos de ejecutar la secuencia de observación alternativa de cuatro elementos y fijar el ambiente onírico. Pero predomina la misión de constituir totalmente el cuerpo onírico.

Aquí había una clara conexión con el fenómeno del “completamiento del cuerpo energético” mencionado por Don Juan.

Intento pararme. Siento un gran esfuerzo en los tobillos y la parte baja trasera de las piernas. Esa sensación me remite a mi cuerpo en la cama, y al percibirlo, despierto. Me siento pleno de energía.

Desactivador: percepción de mi cuerpo físico.

Últimamente parecía estarse generando en mí un cambio de paradigma en el acceso al sueño lúcido: Antes accedía, bien mediante la Percatación, bien mediante lo que denominaba Pasaje Directo (conocido como WILD: *Wake Induced Lucid Dream*). Ahora, predominaba cada vez más otro tipo de pasaje, que se producía en algún momento del sueño, no mediante la Percatación, sino mediante la Decisión. O como hoy, ni siquiera así. Esta

vez había surgido directamente la acción. Como si me preguntara: ¿Cómo obrar? Bien, paso a la Lucidez. Más específicamente había sido: "Constituyo mi cuerpo onírico". Lo que meses atrás se había manifestado como la sospecha de que siempre sabía que estaba soñando, sólo que a veces *decidía* asumir ese saber, ahora se refrendaría y podría incluso reformularse en un aspecto: siempre sabía que estaba soñando, sólo que a veces *actuaba* más en consonancia con ello. La secuencia de tres tiempos: percatarse, decidir, actuar, se estaba desplegando a lo largo del Camino. Pasado el momento de darme cuenta de las cosas, tomaba decisiones o retrocedía. Pasado el momento de haber decidido, actuaba o retrocedía. El retroceso generado por la inacción desnaturalizaba la decisión y el retroceso generado por la indecisión desnaturalizaba la percatación. Y esto tenía un interesante paralelismo con la vida de vigilia. En ella, muchas veces tenía presente la idea de que, si quería avanzar en la lucidez, no debería creerme tanto las cosas ni apegarme a ellas pues todo era transitorio. Sabía de la conveniencia de abandonar el dualismo y despertar. Pero a veces me comportaba francamente en contra. Prefería distraerme a concentrarme, apegarme a desapegarme, ver televisión a meditar, buscar mi propio placer a procurar el bien común. En la vigilia llegaba un momento en que ya no se trataba tanto de saber lo que estaba bien y mal, ni de decidir qué era bueno y malo, sino de actuar. Lo mismo estaba ocurriendo en el sueño, donde también podía ser egoísta u altruista, estar lúcido o apegarme a las historias.

LA CAMA VOLADORA

No siento el frío al volar. Intento desaparecer, pero quedo fundido con el suelo y pasan sobre mí.

Accedo al sueño lúcido directamente, desde la vigilia.

Activador: Pasaje Directo.

Voy volando en una cama, que es nuestro vehículo, con dos personas más.

Como en esa película antigua, en la que unos niños recorrían así el mundo.

Salimos de una muy amplia estación de tren techada a unas avenidas. Es de noche. Es invierno. Calculo, verificando mi percepción térmica, que si al salir a la avenido siento una oleada de frío en la cara es porque el cuerpo cuyas sensaciones estoy percibiendo es del sueño. Si no, es que percibo mi cuerpo abrigado en la cama de casa: Estoy templado.

Este experimento de verificación sobre qué cuerpo sentía me había llevado a la misma conclusión que el efectuado hacía poco tomando agua. En esa ocasión no había sentido que se calmase mi sed. No obstante, por más que su resultado fuese acertado, el razonamiento que me había guiado era un poco engañoso, al menos en su simplismo. La falta de frío no equivalía a estar sintiendo mi cuerpo físico, sino, tal vez, a que el cuerpo de sueño no necesariamente debía responder a las mismas leyes.

En otro momento, vamos con unas personas por unos pasillos. Una mujer, a doblar hacia la izquierda, desaparece. Tomo por el mismo pasillo e intento desaparecer también, pero en cambio quedo en el suelo, boca arriba, fundido con el piso. Pasa otra persona que viene atrás. Una mujer con tacos. Deseo ser invisible. Al pisar ella sobre mí, no la siento, pero inclina la vista hacia abajo y me mira directamente a los ojos. Presiento que su mirada, siniestra, me asustará y despertaré, pero trato de calmarme para seguir.

Era muy interesante la práctica de anticipación de las emociones. Presentir que me iba a asustar antes de que ocurriese me dio tiempo para generar el antídoto. No se trataba, aclaración muy necesaria, de manipular mis emociones, sino de no multiplicarlas al reaccionar a ellas de modo negativo. En el caso del miedo, si estaba por aparecer, podía no dejarme llevar por él, y dedicarme tan solo a sentir las vibraciones que se generaban. En la meditación, asimismo, venía intentando observar en la fase más incipiente posible el surgimiento de pensamientos. Los que interrumpían el silencio interior en meditación tenían un vínculo fácilmente identificable con emociones aflictivas. Quizás este evento onírico había sido fruto de esa práctica. La meditación estaba destinada a ejercer su influencia en todo, gradualmente.

Pasan más personas, que también me miran. Trato de sentir sus pasos sobre mí y percibo mi espalda fundida con el suelo, y en ella una multitud de diminutas vibraciones. De pronto estoy despierto, sintiendo eso.

PRAGMÁTICA LUCIDEZ

Mi liviandad me percata. Busco dónde dejar los caños. Lucidez *ad hoc*. El escalón que me faltaba.

Salgo de un edificio por un conducto inclinado, llevando unos caños. Me deslizo hacia abajo hasta que mi descenso se detiene, por carecer yo de peso, lo que me contraría. Viene a mí, lenta y esforzadamente, la noción de que la solución estriba en percatarme de que estoy soñando. Sin sensación

energética de pasaje, pero sí con un significativo cambio de estado de conciencia, llego a la lucidez.

Activador: Búsqueda de solución a un problema práctico.

A continuación, "intento" que mi cuerpo descienda por el conducto, esta vez con éxito.

¡No funcionaba la gravedad, pero sí la intención!

Pienso en desembarazarme de los caños, soltándolos, pues ya no importan, pertenecían a la historia del sueño ordinario desde el que me percaté. Pero siento que no sería prolijo hacerlo. Quizás al caer perjudiquen a alguien. Desciendo entonces con ellos, para depositarlos cuidadosamente en algún sitio. Abandono la lucidez. Continúa el sueño ordinario.

Desactivador: preocupación.

Se trataba de una variante estilística respecto de la motivación usual de los sueños lúcidos espontáneos que muchas personas tenían, aún sin dedicarse a la práctica: ante una pesadilla o problema, tratar de darse cuenta de que se estaba soñando para despertarse y librarse de él. Pero en este caso, la conciencia del estado onírico había acudido para modificar una dificultad del sueño, nomás, y, cumplida su misión, se había retirado.

No haberme desentendido totalmente del marco argumental me parecía positivo, a pesar de que no había contribuido a que el sueño lúcido durase. Me alentaba que el suceso apuntase en el sentido que siempre había tenido más descuidado, y últimamente intentaba privilegiar: ocuparme del sueño que me había llevado a la percatación. Si bien el objetivo último del trabajo era emanciparme del marco argumental, (había leído, por ejemplo, en el mismo sentido, cómo en el "El yoga de los sueños" del Círculo de Investigación de la Antropología Gnóstica, se recomendaba procurar un "despertar dentro del sueño" con la finalidad de "poder abandonar la escena a voluntad para moverse libremente en el Mundo Astral"), ese proceso debía ser paulatino. Al igual que en las prácticas de vigilia, en sueño lúcido, el camino para avanzar era observar, sin apegarme, sin aversión, y, especialmente en este caso, sin ignorancia o indiferencia.

Llegada la lucidez, habitualmente me dedicaba a realizar investigaciones prefijadas. Intentaría también, a veces, aplicar esta nueva concepción, de observar el sueño sin apegos. Aquí podía residir el escalón que me faltaba para seguir ascendiendo (y no el peso necesario para seguir bajando).

NO SE PUEDE APAGAR LA PROPIOCEPCIÓN

Cuerpo duro como metal. Tensegridad inestable. Suelto todo.

Me ejercito levantando una mancuerna hacia delante mientras llevo la otra hacia atrás, alternativamente. No me siento débil, pero esas pequeñas herramientas pesan mucho. El ejercicio es poderoso. Mi cuerpo también. Me siento duro como el metal. Me doy cuenta de que estoy soñando.

Activador: Reconocimiento de signo de sueño: percepción de mi cuerpo como metal.

Se hacía cada vez más evidente cómo poner la atención en el cuerpo me llevaba fácilmente la percatación. Claro, el sentido interno, la propiocepción, no se apagaba al dormir. ¿Se podría alcanzar alguna vez una conciencia plena de ambas propiocepciones a la vez? ¿O era necesario, como ya me había ocurrido algunas veces, sentir mi cuerpo en la cama en un instante, y mi cuerpo de sueño al siguiente? ¿Es decir, habría siempre para ello que cambiar de vehículo conciencial, alternadamente? O, yendo aún más allá, ¿se podrían integrar de alguna manera ambas propiocepciones para pasar a sentir un "cuerpo total", que abarcase ambos, si es que eso significaba algo? ¿Decía algo al respecto Castaneda? Estas preguntas ya me estaban llevando por un empinado sendero disquisitivo, alejado del principio de no distanciar demasiado teoría y práctica…

Hago Tensegridad, comenzando con la serie básica. Los dos primeros ejercicios de "Aplastar la energía para el intento", van muy bien. Sólo que tiendo a caer hacia atrás, por mi poco peso.

Suelto el control. Mis pies se levantan y floto, boca arriba, a un metro y medio del suelo. Me concentro en no temer, ni perder la concentración, Experimento una muy agradable corriente de vibraciones en la espalda y el cuello. Despierto. Muy energizado.

¿Por la práctica?

Desactivador: inadvertido.

CERRAR LOS OJOS EN LA FRONTERA ENSANCHADA

Se amplía el área común entre ordinario y lúcido. El momento idóneo es siempre ahora.

Mientras aguardo a una persona, hago la vertical. Veo mis manos en el suelo. Recuerdo que hace poco no aguantaba mucho. Ahora no siento ningún esfuerzo en los brazos.

Un Signo de Sueño que no me conduce a la Percatación.

El piso de tierra y pasto se ve desenfocado. Recuerdo que puedo cerrar los ojos sin problemas. Lo hago, y al instante resurgen la tierra, las

manos, etc.

Era necesaria una gran consciencia de sueño para cerrar los ojos confiando en que la imagen volvería, y lo había hecho sin lucidez explícita. Parecía que la ejecución de este truco estaba quedando incorporada a mi bagaje de posibilidades, aún en estado semi lúcido. ¿Se estaría generando un tipo de sueño "ordinario" diferente? La frontera entre el "ordinario" y el "lúcido" se estaba convirtiendo en una ancha franja que podría abarcar la mayor parte de ambos territorios. Un sueño en el que se ejecutaban acciones voluntarias que se manejaban con la suposición de abolición de las rígidas leyes del mundo de vigilia, parecía, en casi todo, poseer conciencia del carácter onírico. Quizás el factor que obstaculizaba la presencia de la noción expresa que definía el sueño como lúcido, es decir, la formulación del "estoy soñando", era que, en ese caso, usualmente me imponía a mí mismo abandonar el guión. Las últimas experiencias me sugerían que si deseaba esa lucidez expresa, tendría que flexibilizar un poco esa obligación. Estar dispuesto a negociar. Todo me conducía a modelos de aproximación a puntos medios desde direcciones opuestas. Por un lado, me disciplinaba en vigilia para abandonar todo lo que estaba haciendo mientras me formulara la pregunta por la condición, aunque la respuesta fuera negativa. Por otro lado, me permitía en sueños no abandonarlo, aunque la misma fuera positiva. De este modo se iba nivelando el terreno de juego y posibilitando el desarrollo parejo de la práctica en vigilia y en sueños. Y así, no habría excusas basadas en la espera de la oportunidad para avanzar en el Camino. El momento idóneo era siempre ahora.

REGRESIÓN AL VIENTRE MATERNO

Me lanzo al hueco. Prueba inoportuna. En algún momento hay que confiar en lo que sabemos, sin constatarlo tanto.

Cantamos en una sala, que tiene en su centro un hueco, una letra de rock con la música cambiada. El compositor se acerca y me pregunta por qué uso su letra. Sigo, tratando de convencerlo con la mirada de que lo disfrute. Contrariado, a juzgar por su expresión, se va hacia el otro extremo de la sala, volando. Otras personas también vuelan o flotan. "Esto sólo puede indicar que estoy soñando", deduzco, y me lanzo al hueco.

Activador: Reconocimiento del signo de sueño: personas volando.

Quedo suspendido cabeza abajo, sin percepción visual, y una sensación de casi nula gravedad. Recorro mi cuerpo con el sentido

interno. Es pequeño, como el de un bebé. Se me ocurre que experimento una regresión al vientre materno. Intento verificar si siento presión de peso en la planta de los pies.

Durante la tarde anterior, revisando mis escritos, me había topado con esta modalidad de prueba de realidad. La idea era, por tanto, un resto diurno, que afloraba a la consciencia en el momento menos idóneo, porque, en primer lugar, ya sabía que estaba soñando. En segundo lugar, me encontraba boca abajo, por lo que ni siquiera si estuviese en mi cuerpo físico sentiría presión en los pies.

Siento en esa zona una picazón, concentrada en puntos dispersos. Sorprendido, constato esa percepción durante unos segundos, sin que haya modificaciones. "Entonces, no estoy soñando. Debo estar despierto y de pie", concluyo, lo que me despierta.

Un Despertar de sueño lúcido a Sueño Ordinario en Distinto Ámbito.

Quizás se había puesto en marcha un mecanismo análogo al que regía experimentos por el estilo de "¿A ver si estoy pensando en la palabra elefante?". ¿La flexibilidad del cuerpo de sueño podía llegar a ser tan grande como la del pensamiento? En ese caso, toda constatación perceptiva en él quedaría invalidada, pues sentiría lo que buscara constatar.

Me impresionaba cómo la lógica onírica parecía estar siempre más allá, libre de los parámetros de la vigilia, atentando contra la lucidez mediante la elaboración de falsos razonamientos que me confundieran.

O quizás fuera cierta la otra hipótesis, de que no había tal atentado, sino que dichos pensamientos eran resultados secundarios del grado parcial de lucidez existente, que dependía de otros factores. El mecanismo de verificar lo que ya sabía era una típica formación del ego, pensé.

Créase o no, se siente la presión, casi idéntica la que se experimente al estar de pie en el mundo de vigilia –digo, mientras "constato", propioceptivamente, eso mismo. Despierto.

ENTRE LA IMAGEN Y EL CUERPO

Duda espontánea sobre mi condición onírica. Cuestionamiento del factor energético. Necesidad de afinación y estabilidad.

Camino de noche por el centro de una calle. "¿Estaré soñando o no?", pienso. "¡Podría haber entrado en sueño lúcido si me hubiera dado cuenta! ¿O sigo soñando? Esta caminata por el medio de la calle no está ocurriendo en la vigilia… ¡Entonces sí!".

Activador: Reflexión ante la duda espontánea de si estoy soñando o no.

Se me ocurre que el sueño terminará pronto porque tengo poca energía, y luego me cuestiono esa idea. Me propongo caminar en actitud meditativa.

Se va la imagen, lo que casi me despierta, pero me refugio en mi cuerpo. La cenestesia me trae una sensación muy placentera y espiritual, que recorre mi espalda. También con eso me estoy por despertar, cuando vuelve la imagen. Sigo caminando.

Se retira nuevamente la imagen, vuelvo al cuerpo, viene la sensación, se hace intensa y me acerco al otro borde, que roza el despertar… Resurge la calle y camino. Sigo así, durante un rato.

Desactivador: agotamiento de la energía.

Aparecían nuevos aspectos de la oscilación, y de la necesidad de afinación y estabilidad. En todo momento (¡ahora mismo!) tenía la posibilidad de volver al punto medio, sólo observar, desapegarme, permanecer ecuánime. Experimentaría oscilaciones entre una imagen y su desaparición, entre sensaciones placenteras y displacenteras, entre falta o exceso de energía, pero si me mantenía tranquilo y enfocado, podía seguir transitando el mágico camino que la Lucidez me enseñaba.

Siempre eran sorprendentes los sueños lúcidos. Siempre algo nuevo. Esta vez, luego de poderosas experiencias de medicina tradicional amazónica, con Ayahuasca y San Pedro, que me habían producido profundos cambios, se me presentaba una inesperada confluencia: Mi antiguo propósito de llegar al sueño lúcido desde la meditación, sentado y en vigilia, aún no se había cumplido, pero estaba acercándome cada vez más a la meditación alcanzada desde el sueño lúcido, que había incluido a veces sentarme en loto y cerrar mis ojos oníricos. No faltaría mucho, esperaba, para transitar el camino inverso. Se me ocurrió un plan:

Primero: analizaría concienzudamente las diferencias entre la meditación en sueño lúcido y la meditación en posición sentada. Sabía que había una diferencia objetiva: En la primera mi cuerpo físico estaba yacente, y sentado en la segunda. Otra, quizás más importante, era que, en sueño lúcido, no percibía mi cuerpo físico, o por lo menos no al mismo tiempo que el onírico. Sentado en vigilia, en cambio, siempre tenía percepción del cuerpo físico. Quizás pudiese, subsidiariamente, aprender de alguna manera a suspenderla, a desactivarla. En ese caso, encontraría borrada dicha diferencia, y quizás allí aparecería proyectado, fuera de mi cuerpo, exactamente como en sueños lúcidos.

¡Ah, la Ayahuasca! unos quince días después de este sueño asistiría a una ceremonia, y sentiría mi cuerpo como un continente de borde sutilísimo, repleto de un líquido más sutil aún, por el que mi conciencia se expandía a toda velocidad, llenándolo (un líquido llenando a otro, ésa era la descripción más precisa de esa sensación, la misma alcanzada en meditaciones). Un cuerpo sentido así estaba muy cerca del cuerpo de ensueño. Sentir el "segundo cuerpo" (cuerpo astral) en forma específica quizás no demandaba obligatoriamente una separación del cuerpo físico.

Muchas eran las posibilidades. Entrar en sueño lúcido desde la meditación era una meta alcanzable. Después de todo, al menos, de acuerdo a lo que decía Castaneda, según Armando Torres, en el libro *Encuentros con el Nagual,* escrito por este último: "El ensueño no es algo imposible, es sólo un tipo de meditación profunda". Y "no hay modo de meditar sin ensoñar, ambos términos describen el mismo fenómeno". Bueno, sería cuestión de hallar ése tipo de meditación profunda, me dije, esperanzado.

Para mantenerme en sueño lúcido era válida, tal vez, la misma fórmula que para mantenerme en meditación: Estar atento al posicionamiento de mi ánimo entre extremos y aplicar, en cada caso, el correctivo apropiado: Ante un exceso de excitación, en meditación se recomendaba (¡vaya!) caminar. Y ante el adormilamiento, concentrarse en lo más básico, como la respiración, el cuerpo. Formulas provisionales, pero útiles. La experiencia y el "conocimiento silencioso" seguían su curso, y yo me encontraba lleno de optimismo.

DUPLICIDADES QUE SE MANIFIESTAN

Lavo la juguera frente al espejo. Practico solidez. Paralelismo entre duplicidad y unificación.

Estoy en el baño, frente al espejo, lavando el receptáculo para la pulpa de la juguera. Tras ciertas vacilaciones, descubro que estoy soñando. Para convencerme, debo razonar un rato si es o no posible que me encuentre en vigilia, pero lavar ese receptáculo en el baño no es muy compatible con ello.

Activador: Reconocimiento la situación poco usual: lavar la juguera en el baño.

Mi cuerpo físico se encontraba en las últimas etapas de la digestión de un jugo de frutas elaborado con esa juguera, lo cual parecía graficado metafóricamente por el contenido del sueño. Ello daba sentido, ahora lo notaba, al detalle de encontrarme en el baño, que era donde terminaría de

descartar la parte no utilizada de ese jugo. La situación experimentada admitía su descripción en términos que podían aplicarse a otra vivencia que transcurría paralelamente en otro plano. Esta dimensión doble también caracterizaba a la experiencia cenestésica, que tenía lugar en dos cuerpos, el físico en la cama, y el de sueño de pie. Otro elemento significativo era que: ¡Estaba ante el espejo! Es decir, ante "otro yo". ¡Más señales imposible! Tanta duplicidad me hizo reflexionar en la posibilidad de que se me estuvieran señalando quizás muchas más, que aún no captaba. Posiblemente viviera constantemente desdoblado, sin tomar plena conciencia de ello, o con conciencia insuficiente y esporádica. El desdoblamiento entre mi autopercepción externa y la infinitud de sensaciones internas, por ejemplo. Al practicar vipassana se me estaba haciendo cada vez más clara la diferencia existente entre percibir las sensaciones de un sector de mi cuerpo "desde dentro" y percibirlas "desde fuera". Y aquí también había una duplicidad de duplicidades: Pues "desde dentro" se podía entender de esta otra forma: "según las sensaciones realmente experimentadas"; y "desde fuera", como "según el esquema corporal"; y eran estas dos últimas perspectivas aplicables, asimismo, tanto a la percepción de la superficie externa como a la del interior del cuerpo.

Al aparecérseme estas reflexiones se me presentó intuitivamente un objetivo, para mí novedoso, pues parecía contrapuesto al que tácitamente tenía planteado: Venía buscando desdoblamiento astral, es decir, separarme. Pero si la duplicidad siempre existía, lo novedoso sería lo opuesto: unificarme. Claro que no había tal contradicción más que en la formulación, pues era necesaria la cabal conciencia de la duplicidad existente para proponerme seriamente la unificación. Se me ocurrieron algunos planes:

- **I)** llevar mi cuerpo de ensueño a la posición de mi cuerpo físico en la cama;
- **II)** adaptar cada vez más mi esquema corporal a las sensaciones realmente experimentadas;
- **III)** llevar mi concepción sobre mí mismo progresivamente a una conformidad con mis vivencias internas;
- **IV)** acercar mis sueños lúcidos a las actividades de vigilia, realizando algunas de ellas
- **V)** realizar en vigilia actividades iguales o similares a las de mis sueños ordinarios y lúcidos
- **VI)** agrupar en una conciencia unificada las conciencias específicas de los extremos de estas diferentes polaridades.

Trato de sentir mi cuerpo, y natural, espontáneamente, retomo la tarea de los inmediatamente anteriores sueños lúcidos: experimentar con la

solidez de las cosas: Refriego mis dedos y no siento nada en ellos. Al instante siguiente, los refriego más fuerte y siento mis dedos sumamente consistentes, como en la vida física. *Desactivador: no advertido.*

EMERJO A LO ABIERTO

Vuelo a la altura de los cuellos de la gente. Me asomo "a ver la vigilia". Un ojo para cada forma de percibir. Salgo de la vaina. El templo de un lejano pasado y la ceremonia de purificación.

Por un pasillo al aire libre, en un piso elevado, donde caminan varias personas. Voy entre ellos volando, a la altura de los cuellos. Al chocar mi cabeza contra uno de ellos me Percato.

Activador: Reconocimiento de signo de sueño: volar, golpe.

Aparezco en otro ámbito. Decido hacer la forma de kung fu. Doy la patada con valor, a pesar de haber advertido obstáculos en el camino de la pierna. Al finalizar ese movimiento siento la repercusión en la punta del pie, y, con ello, mi pierna en la cama. Estoy despierto. Retorno al sueño lúcido.

¡Cuántas veces ya me había ocurrido poder "salir" a la vigilia y retornar inmediatamente al sueño lúcido! Ello me indicaba que había zonas de cercanía entre ambos estados de conciencia. Me pregunté si existiría o no un territorio común, o de fronteras libres. ¿Qué características tendría? La zona donde estaba consciente a la vigilia y soñando lúcidamente al mismo tiempo… ¡Seguro que existía! Tiempo después, en algunas situaciones, especialmente en dietas de medicina amazónica, experimentaría otra zona común, bastante afín a la que estaba buscando: Percibir visiones extrafísicas, configuraciones energéticas, planos sutiles, y la realidad cotidiana al mismo tiempo, superpuestos. Ello sin confusión alguna respecto de la pertenencia de cada cosa a su plano vibratorio. Y a veces, percibir el mundo como energía, con un ojo, y el mundo en la forma habitual, con el otro.

Estoy en la terraza. Siento fuerza, valor, y deseo levantar la cabeza, ir a lo abierto. Observo en todas direcciones. Veo muchos edificios. Quiero comprobar si está la antena de teléfonos celulares, que es reciente, para determinar de definir si me encuentro en el presente o en el pasado.

No era tan común para mí pensar que podía hallarme en el pasado, pero parece que en ese momento me resultaba natural efectuar esa comprobación, lo cual apuntaba, como tantas otras veces a la idea de que en sueños lúcidos era una persona diferente, tenía otros conocimientos, otros objetivos.

Cuando, el giro de mi cabeza llega al ángulo en que apunta en dirección de la antena, no consigo ver qué hay. Me doy cuenta de que cada ojo recibe una imagen distinta, y ambas se superponen al mirar hacia allí, con el resultado de que esa parte queda borrada.

Tal vez que se estaba preparando el fenómeno descrito antes, para un tiempo ulterior.

Deseo elevarme, para contemplar todo. Mi cuerpo asciende, como si emergiera de un sitio cerrado y protegido, pues, comenzando por mi cabeza y siguiendo con el torso, siento un fuerte viento en la piel a medida que me elevo, hasta que llega a la cintura. Me impulso con las manos que presionan contra los bordes de la superficie de la que salgo. (La analogía más cercana que se me ocurre es el momento de salida de Neo de la vaina de líquido amniótico). El viento me refuerza, me da energía. Antes de seguir saliendo, despierto. Un despertar de sueño lúcido a sueño ordinario en distinto ámbito… *Desactivador: inadvertido.*

… me encuentro con un niño junto al mar, en un pequeño muelle de roca al que conduce una escalera que sigue a un pasillo que nace en la puerta de una enorme construcción de piedra, que parece un templo, muy antiguo, pero conocido para mí en ese momento. –Si hay un lugar que más pecados tiene, es éste –le digo. –Ahora por decir eso –responde en tono de reproche – viene la tormenta.

¡Conversaciones y conocimientos propios de otras épocas! Todo tenía para mí una atmósfera de tiempos vividos milenios atrás. Algo muy caro para mí, un lugar del que sabía mucho… Éste era uno de los beneficios no tan mencionados del cultivo de la lucidez: el acceso a memorias profundas.

Efectivamente, se ven espesas nubes (aunque blancas) y mucha niebla (con zonas de mayor densidad algo oscuras). –Yo lo digo en este sentido: –le aclaro, sintiéndome muy en paz–. Tantos pecados de tantos hombres se han lavado acá, en estas aguas, que ellas contienen todos los pecados. Lo digo con agradecimiento. Extiendo mi mano hacia él, para que me dé algo, que es como una bendición. Luego tomo agua espumosa del mar y con ella lavo mi cabeza, acto sagrado que me purifica. Inmediatamente entramos al templo, con prisa, como muchísimas personas más, que llevan túnicas blancas. Se viene la tormenta.

ENERGÍA EN LA NUCA Y COLABORACIÓN AMPARADORA Y ASISTENCIAL

Matriz consistente y compartida. Verificación del cordón de plata. Prácticas de solidez. Ofrecimiento aceptado de energía para sanación.

Había dormido una buena siesta, con sueños esclarecedores relacionados con el desarrollo de una actividad afín a mi proexis (programación existencial, en lenguaje de concienciología). Era una noche fría, clima propicio para la presencia de seres asistenciales, y al calor del buen abrigo y los ejercicios energéticos, sentía un nivel vibratorio muy agradable y potente.

No recuerdo cómo, estoy consciente de estar proyectado. Vuelvo a cero el número por el que voy, que es el cincuenta. Alguien me muestra una matriz con muchos datos. La conversación sobre ella tiene sentido. Las letras no cambian, como ha sido el caso en tantos sueños lúcidos anteriores. Lo comento con alguien. Otra leyenda se modifica.

Tal vez los escritos de mayor consistencia por ser experiencias perceptivas compartidas, no cambiaban tan fácilmente.

Delante de mí hay una tabla. Intento atravesarla con dos dedos juntos de arriba abajo. Cuando mis dedos la tocan, resiste como en la vigilia ordinaria (vida intrafísica). Otra persona tampoco logra atravesarla. Pienso que puede ser un ambiente o material más denso. Entonces apoyo la mano en la tabla, y me concentro en concebir que la mano ya la ha penetrado, y, ahí sí, la mano sigue y sale por abajo. La otra persona trata de hacer lo mismo sin éxito. Entonces se me ocurre poner el puño debajo de la tabla y subirlo entre ella. La atravieso como si fuera de plastilina.

Pequeños, pero importantes aprendizajes, especialmente prácticos, sobre niveles de solidez de la realidad, en función, entre otras cosas, de la cantidad de conciencias que la compartían, y sobre la importancia de la voluntad y de la convicción o fe, a los efectos de aprovechar la no sujeción a leyes físicas.

Quiero verificar la presencia del cordón de plata y lo comunico a mi pareja, que está presente. Voy bajando la mano desde la parte posterior de mi cabeza. A la altura de la nuca, bastante abajo, percibo la salida intermitente de aire frío. Deseo percibir bien, con calma, pero me afecta el hecho de que me vuelo. Sin elevarme mucho, el viento me lleva hasta un alambre horizontal que sostiene un cartel, contra el que me parapeto, pero mi cuerpo voltea la estructura y sigo, hacia la costa. Allí hay unas sogas que sostienen un frente con varias puertas y ventanas. Mi cuerpo da contra ellas, y su arrastre es fuerte, ya que hace caer la estructura sobre la arena. Algunas personas observan. Retorna la estabilidad y estoy de nuevo con mi pareja. Le comento que percibo salidas de aire muy frío con cada pulsación.

Ella pone su mano en mi nuca y no lo percibe tanto. "Sólo percibo frío", me dice.

Otra vez se presentaba la cuestión del cotejamiento de percepciones y posibilidades con otras conciencias.

Sopeso la posibilidad de ir a ver mi cuerpo durmiendo, pero no quiero postergar más el ofrecer mi energía a los amparadores. Ya he probado muchas cosas en esta proyección consciente, que lleva bastante rato, aunque al escribir esto no lo recuerdo todo.

El ofrecimiento de energía para colaborar en sanaciones realizadas por asistentes amparadores que trabajan con mucha precisión pero no poseen las energías densas que las personas con soma físico sí tienen, era algo que me habían enseñado en el curso del IIPC mencionado más arriba, y que se exponía en un sinnúmero de ejemplos en los libros de Waldo Vieira denominados Las proyecciones de la Conciencia y Manual de la TENEPER, consistente esta última práctica en un compromiso de por vida a ofrecer diariamente a determinadas horas energía a los amparadores extra físicos. Pude conocer en el instituto a alguien que se había consagrado a ella.

Exteriorizo energía, especialmente hacia arriba, y emito el pensene (integración de pensamientos, sentimientos y energías) hacia los amparadores que pueda haber por allí, de estar dispuesto a ofrecer mi energía consciente para contribuir en tareas asistenciales. Emito durante un rato. Se producen algunos cambios vibratorios y estoy dispuesto a no temer, mientras anticipo que se aproxima una experiencia desafiante.

Era muy frecuente en esos estados saber muchas cosas, sin conocer el origen de dicho conocimiento.

De pronto mi pareja eleva su cuerpo horizontalmente y se ubica sobre mí, de modo que mi cabeza entra en su vientre. Es como que me absorbe en su cuerpo. Al ingresar en él, las percepciones se tornan psicodélicas, como de experiencias con ayahuasca. Parece que entrara en un vegetal, o en algo muy abstracto lleno de filamentos. Pero a la vez se me representa la totalidad de su cuerpo, casi como si lo viera pero sin usar los ojos. Me entrego a la experiencia decidido a confiar, dado que no estoy controlando lo que ocurre.

Ese ser que se me aparecía como mi pareja, muy posiblemente no fuera ella (que dormía a mi lado), sino otra conciencia con propósitos asistenciales, que, en atención a mi deseo y decisión de ayudar energéticamente en una sanación, me estaba ayudando a poder hacerlo.

Soy transportado, en un estado vibratorio muy fuerte, como lleno de un fuego que no quema. Aparezco de pie ante una puerta con inscripción. Dice algo que incluye la palabra clínica u hospital. Me doy cuenta de que todo es muy real y me asusto un poco, por lo que cierro los ojos. Siento al mismo tiempo como si me hubieran puesto, debido a mi decisión, una venda de lucidez, al menos visual, como si me hubieran avalado y ayudado en el propósito de no ver, para que la experiencia continúe y cumpla su propósito.

Ese pequeño lapso de interrupción de mi ceguera posiblemente me había sido otorgado para darme un elemento que me ubicara luego en la comprensión y el recuerdo de lo que había pasado.

Mi cuerpo sigue emitiendo energía y es girado hacia un lado y acostado. Siento que no peso nada. Todavía recuerdo la sensación vibratoria tan alta, y diferente de otras conocidas. Percibo que todo está bien y la asistencia se está dando. Agradezco. Estoy de costado en una cama. Recuerdo especialmente que mi pierna de arriba casi flota y las vibraciones tan intensas hacen que vea mi cuerpo astral, iluminado internamente. Pasado un rato, de pronto tengo la marcada sensación de que todo terminó. Estoy despierto, aunque sigue habiendo bastante vibración. Pregunto si la experiencia sigue, pero no recibo respuesta. Abro los ojos. Me siento muy bien.

LOS BALCONES DEL TIEMPO

Pasaje directo al ver mis pies sobre baldosas. Las imágenes buscadas y las que surgen solas. Registros antes de dormirme. Quedo dentro de la pared. Gatos en mi cama. Vuelo por pasillos circulares. Entro por el balcón a la casa de mi infancia. Postergo la visita a verme durmiendo.

Tras mucho tiempo practicando despierto visualizaciones, veo desde arriba mis pies, calzados con zapatos, mientras camino sobre unas baldosas. Reconozco que estoy en un sueño lúcido, al que llegué desde la vigilia, sin mediar un sueño ordinario.

Activador: pasaje directo.

Deseaba la convergencia de, por un lado, la aplicación de técnicas y la búsqueda de situaciones y estados predeterminados (porque habían funcionado o parecían conducentes) y la aceptación y prosecución de las situaciones, técnicas, estados y propósitos que fuesen surgiendo en forma espontánea. Ello podría potenciar los resultados en materia de Pasaje Directo.

Verifico si siento peso en los pies. Afirmativo. Me extraña ese resultado y me quedo un rato constatándolo, dispuesto a aceptar totalmente lo que

ocurra. Todo gira, lo cual me marea un poco. En un momento se me ocurre adoptar un estado de sensibilidad perceptual, anticipando la aparición de imágenes como las propiciadas en algunas experiencias de ayahuasca, y otras plantas, del "mundo como energía". Eso me produce bienestar y surge un pensamiento de agradecimiento.

Veo una pared, y deseo atravesarla para ir a volar bajo la luz del sol. Me lanzo con fe y quedo totalmente en su interior, pues ha resultado muy ancha. Entonces decido "soltarme", abandonarme, relajar absolutamente el cuerpo y el control. Aparezco en un aeropuerto. Veo algunos aviones. Me digo que está todo preparado para volar. Intento despegar, pero sólo me elevo un poco. Aparezco boca abajo, en la cama. Con la nariz aplastada contra las sábanas. Un despertar de sueño lúcido a sueño ordinario.

Desactivador: Percepción del cuerpo físico.

Hay algo que obstruye mis pies. Es un obstáculo en el colchón, una especie de entretejido de madera. Lo saco. Ya que estoy, me levanto. Hay tres gatos por ahí. Entre ellos uno que tenía antes. Subo las escaleras. En algún momento me Percato.

Activador: Reconocimiento espontáneo de oniricidad ante la situación Onírica Recurrente acechada: Transitar escaleras.

Subo por unos extraños pasillos con vuelos cortos, ya que cada uno de ellos requiere un giro. Así llego al piso alto, a una habitación que tiene recortes de diario pegados a la pared, con historietas. Dibujos de Mafalda. Decido experimentar los cambios de las letras. Se lee muy bien, pero la relectura me muestra otras palabras. Siempre estoy muy tranquilo. Esa calma me da mucha seguridad. En un momento veo a una mujer sentada contra la pared, en el suelo. Le pregunto si está bien, y salgo volando, pues me encuentro en balcón de un piso alto. Desciendo y en un piso más bajo entro por otro balcón, y es la casa de mi infancia.

¿Qué casa estaría buscando, en última instancia, en mis sueños? ¿La casa de mi esencia? La casa de mi infancia era otra Situación Onírica Recurrente para mí.

Avanzo por ella volando, notando que ahora lo hago mejor por haber aprendido en los pasillos anteriores. Recuerdo bien la disposición de todo. Pienso "Querida casa". Llego a la zona donde deberé decidir ir hacia la terraza o a la habitación. Subo la escalera pensando en ir hacia la terraza y arrojarme, según una antigua consigna. También tengo muy presente el propósito de visitar mi habitación.

¿Me hubiera encontrado conmigo de niño, durmiendo ahí?

Despierto.
Desactivador: Excitación ante posible encuentro asombroso.

TENGO SUEÑO AL SOÑAR

Me superpongo delicadamente con mi cuerpo yacente. Al borde del meta sueño.

Sé que estoy soñando. Sin embargo, siento cansancio y sueño. Se me ocurre colocarme en la cama, en la misma posición en que está mi cuerpo físico. La conozco exactamente, porque también lo siento. Lo hago, y quedo superpuesto con él.

Un retorno de proyección cuidadoso y voluntario. Acto que no podía dejar de tener consecuencias en términos de conciencia.

Me permito comenzar a "quedarme dormido", por segunda vez. Entiendo que se trataría, digamos, de un "meta sueño". Pero recuerdo que Don Juan decía que esto era peligroso y me detengo.

Había sido erróneo ese recuerdo y me encontraba a punto de tener una gran experiencia de poder. En realidad, asumir la misma posición de mi cuerpo físico con el energético (en términos de Castaneda) y quedarme dormido nuevamente así, configurando cuerpos gemelos (para lo cual quizás no debería haberme superpuesto en el lugar), me hubiera conducido a la "percepción total", según el "desafiante de la muerte" explicaba a Carlos en El Arte de Ensoñar… *Despierto.*

Este episodio tuvo lugar dos días después de un retiro de ayahuasca intensísimo, cerca de la ciudad del Cusco, luego del cual suspendí por un año mis experiencias con plantas, para ir asimilando las cosas.

NO ESTOY EN EL COLCHÓN

Falta mi casa. Percepción filtrante. Vuelta carnero para visitar al chamán. Tampoco estoy yo.

Veo la zona donde debería estar mi casa, que ha desaparecido. Solo queda la tierra removida. Me pregunto si ello no será producto de mi percepción, de que quizás esté viendo todo lo que es, pero filtrando la casa. Entonces recuerdo que antes hice algo así en sueños.

En sueños lúcidos tenía toda la memoria que conservaba en vigilia, y mucha más.

Me pregunto si entonces estaré soñando. Nada de lo que veo me lo indica. Realmente me siento en vida normal de vigilia, pero la conclusión lógica me dice: Estoy soñando.

Activador: Reconocimiento del signo de sueño: Desaparición de mi casa.

Deduzco que de ser así debería poder tomar el pasamanos del cruce de la vía y elevarme. Así ocurre. Hago un repaso de lo que podría hacer. El primer elemento de la lista era buscar al chamán indio y preguntarle algo.

Eso no figuraba en mis anotaciones, en realidad, pero mi mentalidad en estado proyectado no opinaba lo mismo. Se trataba de un curandero indígena, con el que había soñado antes.

Recuerdo perfectamente la técnica de arrojarme hacia adelante, tipo vuelta carnero, y aparecer en mi objetivo. Al salir de la vuelta, veo la imagen tenue de quien buscaba.

Quizás más adelante accediera a la memoria de lo ocurrido en ese encuentro.

Deseo ir a contemplarme durmiendo. Intento ir volando, pero no me elevo y entonces aplico nuevamente la técnica de la vuelta. Aparezco sobre mi cama. Toco el colchón. La cama es muy grande y no está mi cuerpo allí. Despierto.

Parecería que me aproximaba cada vez más al completamiento del círculo de un viaje que culminaría al reencontrar mi cuerpo.

Desactivador: excitación ante un suceso.

UN ESTADO LIBRE DE VICIOS

El barrio conocido de otros sueños. Las maravillosas vibraciones. Tan armonioso no estaba.

Llego a un barrio con escaleras de metal entretejido, que debo bajar para ingresar. Está desierto. Recuerdo que en otros sueños ya estuve allí.

¡Cuántos conocimientos se habilitaban al estar soñando, que en vigilia no poseía! Esto abonaba la idea de que en sueños tenía un mayor acceso a mis profundidades. Combinarlo con un buen control era el principal desafío.

Entonces me doy cuenta de que estoy soñando.

Activador: Reconocimiento de un lugar frecuentado en sueños.

Llego arriba de una gran losa. Me coloco en posición y medito un rato. Luego estoy subiendo la escalera que da a un entrepiso junto con alguien. Le comento que hay un estado en el cual uno, aunque le ofrezcan un cigarrillo muy bueno o una muy rica comida, no los acepta, pues está con

tanta armonía interna y disfrutando a tal punto de altas vibraciones que no valdría la pena alterar eso.

Deseo ir hacia la baranda del entrepiso y arrojarme a volar. La persona intenta obstruirme el paso. Sigo caminando como si nada, pero logra bloquearme. De pronto, sorprendiéndome a mí mismo y sin premeditarlo, lo tomo de la nuca y lo sacudo, en un ataque de rabia y agresión, pero al instante abandono absolutamente esa iniciativa.

¿Qué me habrían querido mostrar esa persona con su actitud y mi propia reacción impensada? ¿Algún tipo de respuesta a mi comentario anterior? Ciertamente, había más en esa historia de lo que podía recordar y asimilar en ese momento… *Despierto.*

METANOIA

La Organización Mundial. Los símbolos del dios y del guerrero. La pareja alquímica. ¡Metanoia! Vengo de muy lejos. Resonancia de una palabra.

Vamos entrando a la Organización Mundial del Comercio. El acceso es una gran puerta, detrás de la cual hay un grabado en la pared: representa a un guerrero, o un dios, y contiene muchos otros símbolos. Me impresiona lo bien que está hecho. Al mismo tiempo, se está desarrollando un acto de una escuela primaria.

Se puede avanzar hasta cierto punto, en el que una soga corta el paso al público. Hay un cartel que dice que habrá una conferencia sobre "la paz santa". Recuerdo que con esa expresión me había caracterizado la profesora de un retiro vipassana un estado que se alcanza con la meditación.

¿Conferencia sobre la paz mundial o interior? Difícilmente se consiguiera la primera sin la segunda.

Me interesa y me quedo a escuchar. Vienen a mí unos niños. Venden muñequitos artesanales, de trapo o cuero, muy bien hechos. Dos de ellos forman una pareja hombre-mujer. Cuestan 20 pesos.

La pareja (alquímica), representada por esos muñequitos, parecidos a los que había visto en ocasión del despacho (ceremonia a la Madre Tierra) de los indios Q'ero.

Una niña me muestra un traje cuzqueño, que es ropa de niño, de muy buena tela, con unos dibujos atractivos por su belleza. Me va llevando hacia supuesto, pero antes alcanzo a darme vuelta y decirles a los niños anteriores que compraré sus dos muñecos.

Se me ocurrió la reflexión simbólica de que para volver a ser un niño (y vestir ese traje), sería necesario antes integrar mis aspectos polarizados, mi pareja interior.

Están con un anciano. Hablan de mí. Pregunto de qué hablan, ya que no entiendo su idioma: "es una persona que viene de muy lejos", dicen, según me cuenta la niña. Pienso que para ellos debe ser lejos la Argentina.

Pero quizás se referían a otro tipo de distancia.

De pronto alguien dice "metanoia". "Yo sabía lo que significaba esa palabra", pienso. Luego, caminando por otra parte, me acuerdo de lo que significa para mí: "salto de conciencia". "Si hubiera recordado el sentido en ese momento, me habría percatado de estar soñando", me digo.

Pero entonces me doy cuenta de que lo estoy todavía, y en ese instante me atraviesan, de abajo hacia arriba, unas vibraciones poderosas y placenteras.

Activador: Ideas surgidas a partir del impacto de una palabra… … Que siguió resonando en mi interior, junto con este sueño, y su enorme significado acerca de mi camino hacia la lucidez. ***Despierto.***

MENTE DE CHAMÁN

Los juegos de rol medievales. La bruja me pregunta sobre mi infancia. Quiere saber si veo. Me da instrucciones. Dice que no me relaje y me saca de mi cuerpo. Me guía en el vuelo hasta que sigo solo.

Se acercan dos personas con trajes medievales, que parecen religiosos. Están haciendo juegos de rol. Necesitan que yo actúe. Comienzo y veo que me imitan. Hago de un general estricto, señalando con el dedo. Luego ellos representan una escena que reconozco de alguna parte. Deduzco que se trata de una obra de teatro de la cual vi una publicidad. Me desentiendo entonces de la actuación.

La vida como puro teatro, las épocas pasadas. La idea de estar actuando podía ayudar a tomar distancia de lo que pasaba, para mirarlo todo con más perspectiva y desapego.

Me dedico a contemplar a una pareja de curanderos amigos, Erik y Nilda, que están sentados. Ella tiene ojos puros. Él la mirada sombría o perversa. Eso me perturba un poco, pero luego lo atribuyo "a la obra de teatro". Se acerca una anciana, de gran nariz y rostro de bruja. Me pregunta cosas de mi infancia, que ahora no recuerdo. También me

pregunta si “veo”. Le respondo que “quizás”, tirándome un poco a menos.

Se refería a ver más allá de lo que perciben los ojos físicos. ***Me pregunta si puedo decir algo sobre alguno de “mis dos amigos”, en el sentido de que alguno “no vea”. Resulta que en la sala también están otros dos amigos, a los que se refiere, pues no habla de los curanderos. Entonces, súbitamente, la mujer pone su frente en mi cabeza, a la altura de la sien y me dice: “mente de chamán”, muy enérgicamente. Es como una directiva. Decido relajarme y observar mis sensaciones corporales. Entiendo que me está ayudando a “ver”. “No, no te relajes”, me advierte. Me está dando instrucciones.***

Lo ocurrido en este sueño me señalaba, nuevamente, la importancia de poder alcanzar y mantener un estado “afinado” de la mente, sin excesiva relajación ni excitación.

Las sensaciones de mi cuerpo van acompañadas de visiones, parecidas a las que suceden en un estado de “mareación” con ayahuasca.

Cuando las visiones aparecían en las partes del cuerpo que estaba sintiendo, me encontraba un paso más cerca de la aparición de fenómenos de todo tipo en materia de conocimiento y exploración de lo vasto, misterioso y profundo, pues la separación “entre lo propio-sentido y lo visionado”, por mencionarlo de esa forma, si bien constituía una discriminación posible, no era un hecho primario.

“Es poderosa”, pienso, en relación a la mujer, pues constato que me ha transmitido un estado de conciencia acrecentada. Acto seguido, me encuentro cayendo lentamente por el balcón del departamento en el que estábamos. Una mano casi se engancha en la reja. Mi cuerpo flota. “Me sacó”, pienso, pues considero que estoy en mi cuerpo astral, al que ella separó de mi físico, que quedó allá. Ella me acompaña, guiándome.

Activador: separación de mi cuerpo de sueño, o psicosoma.

Temo que me haya matado y que por eso esté yo ahora en mi cuerpo astral. Reviso cómo me siento. Me duelen un poco las piernas.
Decido confiar. Y me lanzo a volar hacia el cielo. La “bruja” percibe que, al menos por el momento, ya no necesite guiarme, y me “suelta”. Despierto, consciente, alerta y enérgico.

Desactivador: satisfacción, excitación ante suceso.

Agradecí la ayuda que esa mujer me dio. Me propondría convocarla en sueños lúcidos ulteriores, e incluso en fases de programación de sueños, estando en vigilia. Desde entonces, muchas veces más recibiría instrucciones y consejos, acompañados por entrenamiento en estado de

proyección, sobre esta extraña práctica de separarme desde mi cuerpo astral a otra instancia del mismo.

ENSEÑANZAS, ATAQUES Y VIBRACIONES INTERDIMENSIONALES

Se acerca una silueta sombría. Me lanzo a volar sobre una rampa. Me afecta un bajón de aire. Veo la sombra de mis manos. Un sabio me da instrucciones para percibir y estabilizar el sueño. Alardeo ante entidades desconocidas. Una sombra me invade, drena mi energía y me sigue a otro sueño.

Estoy al comienzo de una larga rampa. Un hombre, de sombrero campesino, y actitud campechana, me saluda y se aleja descendiendo por ella. Se cruza con un ser sombrío, o más bien, la sombra de una persona, o su silueta, que viene hacia mí. Me preocupa que me pueda asaltar y me lanzo a volar por la rampa. Inmediatamente emito un gemido y caigo, en un bajón de aire. Me siento afectado. Pero vuelvo a intentarlo. Al volar, me percato.

Activador: Reconocimiento del signo de sueño: volar.

Experimento la sensación de circulación de energía a través de una compuerta interior, junto con el entusiasmo que frecuentemente acompaña a mis Percataciones. Mis manos se proyectan contra una pared. Recuerdo una práctica para durar en lucidez y sueño, consistente en observar la sombra de mis manos.

Práctica que ahora, en mi conciencia de vigilia, no recordaba que preexistiera al sueño. Parecía formar parte de ese bagaje de conocimiento ampliado que poseía en estado de conciencia onírica.

La ejecuto mientras me elevo y floto, contemplando la sombra de mis manos subir por la pared. Estoy al borde de despertar, pero me tranquilizo y relajo, a fin de mantenerme. No recuerdo cómo, aparezco en una habitación, donde un amigo sabio me está dando instrucciones.

Me resultaba sorprendente que aparecieran enseñanzas en momentos inesperados, en actitud de "como decíamos ayer". Me preguntaba quién o quiénes serían los verdaderos maestros que me estaban transmitiendo eso, más allá de la apariencia de los personajes de los cuales salían esas palabras en cada caso. O de la apariencia que tuvieran para mí. Sospeché que detrás de la aventura que creía estar viviendo en el sueño, habría otra situación paralela, quizás más real aún, más despierta, en la que, sin saberlo del todo, y rodeado por mis fantasías, recibía formación en calidad de aprendiz, sin la capacidad necesaria para reconocer a mis maestros. Ellos quizás sí, de

desearlo, podían “entrar en mi ensoñación”, al estilo de lo que se mostraba en la película *Inception (el origen).* Una amiga con mucha experiencia ensoñadora me había contado que, en ocasión de encontrarse reunida recibiendo enseñanza en grupo, en un plano extrafísico, le presentaron a varios alumnos, pero uno de ellos parecía drogado o atontado. Les mostraron la forma de observar la escena con la que esa persona estaba soñando. Aunque mi sueño fuera lúcido, según la definición de saber que estaba soñando, podría haber niveles mayores de lucidez desde cuyo punto de vista yo me encontrara aún “soñando demasiado todavía” como para captar de qué se trataban las cosas.

Dice: “observamos un punto y vamos retrocediendo… de esta manera ampliamos paulatinamente el campo perceptivo”. Cuando empezó a hablar, estaba a mi derecha, mientras contemplábamos un objeto sobre una mesita que estaba frente a nosotros. Vamos retrocediendo y, efectivamente, abarcamos cada vez más. Damos de espaldas contra una pared, y nos sentamos en el suelo. Por un rato muy largo, miro la habitación, que es muy sencilla. La escena permanece estable mucho tiempo. Recuerdo lo que decía Castaneda, que ensoñar consiste en detener un sueño.

Tal vez esa fijeza del mundo físico “demasiado material, sólido y denso” tenía su contrapartida en la excesiva volubilidad del mundo extrafísico, y en cada plano la labor de mejoría perceptiva consistía en avanzar en la dirección opuesta. Era una actividad de la percepción, orientada al mundo percibido pero también aplicada sobre la conciencia que percibía… Pensé en la pregunta que me venía interesando acerca de los grados de realidad. ¿Qué era más real, lo que se movía demasiado o lo que estaba demasiado fijo? ¿O lo que, con tendencia a moverse demasiado, se fijara un poco y lo que, con tendencia a estar fijo, tendiera a moverse? Me pareció que el nivel de realidad dependía del estado de equilibrio y entrenamiento de la percepción de la misma.

De vez en cuando inclino un poco la cabeza hacia uno y otro lado, observando siempre el panorama general. No se trata de la conocida técnica de alternar la atención entre varios objetos, es otra cosa, y funciona muy bien. Mientras tanto el amigo me sigue dando instrucciones.

Que al anotar esto no recordaba, pero que seguramente seguirían ahí, esperando a que recuperase los estados idóneos para ejecutarlas.

Me doy cuenta de que recibo una ayuda propia de un buen maestro, y se lo agradezco con el pensamiento.

Un tipo de comunicación preferible al verbal, en el plano astral.

No me atrevo a hablar. De pronto percibo que él, que se ha levantado, dice: "ahora ya hay demasiada gente", en tono nervioso, lo que me pone en alerta en seguida.

No soy prejuicioso, pero… es demasiada gente –añade.

Entonces yo, que no veía a nadie, adivino que hay muchas entidades. Observo y veo siluetas de varias personas, sin distinguirlas bien. No recuerdo qué ocurre luego, pero de pronto, inopinadamente, mientras el amigo habla con unas personas, me adelanto y, con paso fuerte, ingreso al centro de la habitación, diciendo:

¡Señores, tuve un sueño lúcido espectacular!

Y al instante me arrepiento.

¿Qué hice? –pienso– ¡Me expuse innecesariamente!

Posiblemente se trató de una respuesta contrafóbica de mi parte.

Ahora me parece que vendrá algún ataque. Veo muchas personas en la habitación. Me acerco adonde hay otro amigo mío, que me habla. Percibo detrás de él a una sombra poderosa y peligrosa.

¿Sería la misma que había aparecido al principio de mi sueño, subiendo la rampa? Quizás siempre se había quedado por ahí, esperando el momento propicio, tal vez muy al margen de las situaciones que yo creía estar viviendo, tal como se me había ocurrido que podría ser el caso de mis maestros.

Decido relajarme, confiar. La sombra, atravesando a mi amigo, se me viene encima y penetra en mi cuerpo. Siento que vibra cada vez más fuerte e intento no reaccionar, pero el efecto es como si me quemara, o como si un fuerte viento interno estuviera drenando mi energía, expulsándola al exterior. Me asusto y despierto.

Un despertar de Proyección Consciente a Sueño Ordinario.

Estoy en la cama de un departamento en el que se supone pasaría la noche solo.

Otro caso de información contextual onírica *ad hoc* que parecía, en este caso, cumplir la función de dar sentido a mi presencia en ese lugar. ***La vibración no cede, sino que empeora. "Cuidado", me digo, "que la vivencia de sueño lúcido, tiene una realidad igual o mayor a la vigilia", y que "no por haberme despertado estoy a salvo".***

No sabía que seguía en otro sueño.

Prendo la luz del velador. Pido, desesperadamente, liberación de esta situación. Tengo la mandíbula muy apretada. Sigue empeorando.

Con el tiempo aprendería a adoptar una actitud diferente. La situación en sí no era mala, sino que simplemente mi reacción ante ella era de temor y rechazo. Si me hubiera concentrado en una percepción ecuánime, no hubiera habido problemas, como luego tantas veces comprobaría. Incluso en el futuro me ocurriría prácticamente lo mismo, y sentiría también cómo mi energía se iba yendo luego de una intrusión. Pero no reaccionaría y, estando en paz, descubriría que siempre se iba la energía, así como al mismo tiempo ingresaba, al pasar a través de mí.

Despierto, esta vez sí a la vigilia. La vibración va disminuyendo y la siento buena. De a poco voy recuperando la calma. Estoy muy despierto y consciente.

Desactivador: miedo ante estado vibratorio alto e idea de ser atacado.

FORCEJEANDO CON LA ENTIDAD

La percatación me transporta. Energía amorosa pero expulsiva. Intentan ahorcarme. Ahora me transporta vibrar distinto. La energía inmanente.

Estoy en un negocio, comprando algo con un amigo. Probamos un Wokitoki. Entonces me Percato.

Activador: No advertido.

Aparezco al aire libre, cerca del mar.

En la vida de vigilia lo estaba. En este caso, percatarme me cambió de ámbito. No era infrecuente. La novedad era que me había devuelto al ámbito en que me encontraba en el plano físico.

Sé que estoy soñando, o proyectado. Pienso si salir volando hacia el mar o no. Siento que tengo auriculares puestos. Se me viene la idea de que me acosté a dormir con ellos. Me los saco, sintiendo físicamente el roce por mis orejas, y pensando que seguramente en mi cuerpo físico seguirán puestos. Entonces advierto la presencia de una entidad cerca. Emito energías amorosas para que se vaya.

Más tarde iría comprendiendo la contradicción implícita en esta actitud. En primer lugar, no estaba para nada claro que se tratara de un ser con malas intenciones. Además, una emisión de amor para expulsar era una idea fallida en sí misma. En futuras proyecciones fui ajustando mi conducta en dos sentidos: Emitir energía amorosa, pacífica, y que fuera el receptor quien decidiera si eso lo beneficiaba o perjudicaba, si quedarse o alejarse; y, además, no echar a nadie. Observar, permanecer, ofrecer ayuda, estar

ecuánime, aceptar. El único daño que podían hacerme me lo hacía yo mismo: ceder a mis pasiones negativas como el miedo, bronca, vanidad, etc.

Como reacción, me toma de la nuca. Lucho denodadamente por sacármela de encima, agarrando sus manos y forcejeando para sacarlas de mi cuello.

Mientras tanto, me propongo permanecer muy tranquilo pues sé que esta actividad, que tiene consistencia, pertenece a un plano sutil y que nada de eso me pone en peligro físico. Efectivamente, en un momento dado se disuelve la mano con la que forcejeo.

Ya más de una vez, al cambiar yo de nivel vibratorio había presenciado la desaparición de objetos de mi mano. Éstos seguían en un nivel vibratorio más elevado y yo, sin llegar a habitar mi cuerpo físico, cambiaba, sin embargo de nivel, lo suficiente para perder contacto con ellos.

Despierto, muy tranquilo. Un despertar de Sueño Lúcido a Sueño Ordinario en distinto ámbito.

Desactivador: pasaje a un estado vibratorio más denso como consecuencia del forcejeo.

Voy a mi cuarto y veo en la mesita de luz los auriculares. Eso me llama mucho la atención pues significa que me los pude sacar en el plano físico también.

En este punto me creía en vigilia.

Despierto realmente.

Me encontraba en una carpa, lejos de mi domicilio habitual. Otro elemento que vale la pena señalar es el efecto propiciador de las proyecciones y sueños lúcidos que tenían las zonas alejadas de los centros urbanos. Las fuentes naturales de agua como mares y lagos y las zonas con vegetación abundante contenían energías inmanentes que nos recargaban y ayudaban. La energía conciencial se sumaba a esa energía de base. Al respecto, decía la Enciclopedia de Concienciología: “La energía inmanente es la forma más pura, básica e impersonal de energía. Está omnipresente en todo el universo físico, y es utilizada por la consciencia para producir energía conciencial al añadirle informaciones”. Y “El proceso de formación de la energía conciencial ocurre debido a la agregación de información de la conciencia a la energía inmanente absorbida. La información conciencial está en el pensamiento y en el sentimiento generados por la conciencia”. Todo eso me parecía que estaba muy bien dicho.

EL RECONOCIMIENTO DE ESTAR AFUERA ME DESPERTABA ADENTRO

La incongruencia de mis actos me Percata. Vuelo a través de una puerta de vidrio y una pared. Pregunto a un amigo si está soñando. Me cuenta algo que es cierto en la vida de vigilia. Otra vez el muñeco de arena y la memoria ampliada. Parálisis, vibración y miedo. La ayudante anónima.

Estoy en la vereda de mi casa. Toco el timbre del portero eléctrico, llamando por teléfono al centro Urkumanta. Entonces me doy cuenta de que eso no tiene sentido. Para colmo, he tocado el timbre de la vecina. Me meto en mi puerta. Oigo que dicen: "¿Sí?" desde la casa de al lado, que tiene la puerta abierta. Me quedo oculto. Ante la incongruencia de lo hecho me doy cuenta de que estoy soñando.

Activador: Reconocimiento del signo de sueño: querer llamar por teléfono a través de un portero eléctrico.

Me digo "estoy proyectado".

Lentamente había ido aprendiendo a asociar la idea de estar soñando con la de estar fuera de mi cuerpo, en "viaje astral". No era una mera cuestión conceptual, ya que implicaba un mayor grado de lucidez. Tomar esta segunda conciencia había ido produciendo cada vez más un incremento de las cualidades lúcidas, es decir, concentración, percepción acrecentada, aumento de la propiocepción del cuerpo onírico, recuerdo de mis metas o consignas, etc. En otras palabras, el reconocimiento de estar afuera (del cuerpo) me había "despertado adentro" (del sueño) un poco más.

Me lanzo hacia delante, a volar, independientemente de los obstáculos que haya, y concentrado especialmente en percibir mi cuerpo más que las impresiones visuales del entorno. Más allá de la escalera hay una puerta de vidrio que atravieso, para traspasar luego una pared. Estoy en la calle. Aparece un amigo, que me dice que su padre se cayó. Le pregunto si él está en sueño lúcido o despierto. Pero me doy cuenta de que esa pregunta no tiene sentido, porque si yo estoy soñando él no puede estar despierto.

Eso era lo que había razonado en mi sueño, pero luego, en vigilia, me dije: "no necesariamente, no necesariamente". Al otro día llamé a mi amigo y efectivamente, su padre se había caído.

Aparece mi pareja y dice que debo hacer prácticas "de lucidez".

Estoy parado sobre una cama y me lanzo a volar. Atravieso otra pared. Después de eso estoy en un cuarto, de pie y juego a inclinar mi cuerpo hacia un lado y otro, y volver a la posición vertical, como uno de esos muñecos de base de arena, que nunca cae, a pesar de inclinarse hasta

tocar el suelo. Incluso doy vueltas a unos 45 grados, sin mover los pies, que permanecen en el mismo lugar. Me digo: "pensar que hago esto desde hace tanto tiempo en sueño lúcido. El problema es que después no me acuerdo".

¡Otra importante señal para tener en cuenta! ¡Todas esas memorias que en sueños lúcidos tenía y en vigilia no! Podría buscar un medio para recuperarlas. O quizás simplemente vinieran cuando dejara de obstaculizarlas de alguna forma.

Luego caigo boca abajo y me concentro en sentir mi cuerpo, mientras atravieso mampostería, Quedo ahí flotando, cabeza abajo.
Digo en voz alta: "estoy hablando en sueño lúcido. Hace mucho que no lo hago". Me pregunto si mi pareja, que duerme junto a mí, escuchará mis palabras y pensará que hablo dormido. Aparezco en mi cuerpo físico, aunque en un estado vibratorio altísimo. Entonces, dada la posición de mi mandíbula contra la almohada (estoy boca abajo y muy rígido), me doy cuenta de que no he movido mi mandíbula física. Espero a que disminuya el estado vibratorio, tratando de no asustarme ni resistirme…

Pero pasa el tiempo. Siento como si me atravesara una fuerte corriente eléctrica. Me asusto.

Este era un caso de parálisis del sueño. Para algunas personas ello constituía una fuente de experiencias terroríficas, por no poder mover el cuerpo y poseer, en ese mismo momento, visiones de seres de apariencia inquietante, que aparecían por el incremento perceptivo resultante de la descoincidencia. ¿La solución, además de no dejarse arrastrar por el miedo y de conocer la falta de peligrosidad del hecho? Mover, despacio, la punta de la lengua y de los dedos, hasta que el cuerpo astral coincidiera con el físico. ¿Otra solución? Simplemente aprovechar ese estado para volver a proyectarse. La descoincidencia entre ambos cuerpos (con la consciencia, es decir, el ser, habitando el extrafísico) implicaba estar en óptimas condiciones para el despegue. Sólo se debía superar la ilusión del miedo.

Escucho fuertes suspiros o gemidos, como de un moribundo. Los debo haber hecho yo, pero no he sido consciente de emitirlos. Una mujer se me acerca por la espalda, y, con voz tranquilizadora, me da instrucciones. Me dice que le permita ayudarme de tal y tal manera, que consiste un poco en confiar y no defenderme de ella. Parece sugerirme, energéticamente, que es mi pareja, pero desconfío, y no me entrego del todo. Sin embargo, me da su mano. Oprimiéndola logro llegar un poco más a mi cuerpo físico, atravesando muchos niveles de vibración, en dirección a la densidad. La mano a la que me aferro no se ha desvanecido. "Entonces era ella

nomás", pienso. Pero todavía vibro y sigo paralizado. Continúo apretando, hasta que se "reconfigura" el entorno, y siento como si atravesara un torbellino. Ahora sí entro decididamente a la materialidad. La mano se ha disuelto. Estoy despierto. Me doy vuelta. Ella estaba durmiendo lejos, en el otro borde de la cama sin saber nada del asunto.

¿Quién me había ayudado? Dado que al día siguiente comenzaría un curso anual de Concienciología en el IIPC, presumí que podría haber alguna vinculación entre ambos hechos y sentí que había en ello una confirmación de mi decisión.

Desactivador: recuperación de frecuencia vibratoria más densa.

LA GARRA RASCANDO EL BRAZO

Practico hasta que salgo de mi cuerpo. Sorprendo a falso familiar sacándome energía.

Tras larga sesión de ejercicios de respiración y movimientos de energía de la cabeza a los pies, de pronto me encuentro llegando más allá de mis pies y cabeza. Entonces entiendo que podré "salir". Me incorporo, levantando el torso de mi psicosoma, dejando mi cuerpo físico acostado en la cama.

Activador: separación del psicosoma respecto del cuerpo físico.

En ese mismo momento veo una "entidad" rascándome el brazo, con la mano en forma de garra. Aparenta ser mi hermana, pero energéticamente siento que no lo es. Trato de concentrarme en mantener la calma y en mi cuerpo, sin mirarla.

Despierto.

Desactivador: miedo.

Ese ser, que asumía una forma conocida para mí, era quizás un "volador", al que sorprendí en su vampirismo. Unos días después le conté el suceso a ella.

Hace rato que nada me asusta tanto –me dijo.

ESTE LUGAR NO ES

Me percato mientras juego a prolongar la duración de un salto. Entrenamiento de acciones extrafísicas. Tensegridad sin perturbarme por flotar. Este lugar no es físico. Un sonido agudo acompaña la toma de conciencia.

Pego un pequeño salto en el pasillo de un edificio. Tardo en caer y trato de demorar la caída. Avanzo sin tocar el suelo, como ya sé hacer y tantas veces hice. Entonces me doy cuenta de que estoy soñando.

Activador: Reconocimiento de Signo de Sueño: prolongar la duración de un salto.

Esta práctica que espontáneamente realizo en sueño ordinario es más característica de sueños lúcidos, dado que se basa en la flexibilidad gravitacional, y por lo tanto, cercanísima a la Percatación. Entrenar estos tipos de actividades corporales (realizables por el cuerpo astral) es sumamente propiciatorio del salto de conciencia necesario para Percatarse. Se pueden entrenar en tres niveles: Mediante la mera imaginación actuante, en sueños lúcidos y proyecciones, y en la vida física cotidiana intentando hacerlo por más que no funcione.

Observo muy nítido el lugar. Trato de volar. Despierto.

Desactivador: no advertido.

En otro sueño, rato después:

Es frecuente tener varios sueños lúcidos o proyecciones en la misma noche, y eso se debe a que nos encontramos con las condiciones físicas y de conciencia idóneas para ello. Es importante cultivarlas.

Voy volando por el pasillo del sueño anterior. Me Percato.

Activador: Reconocimiento de ámbito de anterior sueño lúcido.

Intentar regresar a un sueño del que me acababa de despertar siempre daba buenos frutos, aunque en este caso había ocurrido por sí solo.

Trato de acelerar pero me resulta trabajoso. Intento aflojarme. Mi cuerpo se reposiciona y quedo flotando con las manos y pies hacia abajo. Me parece una actitud demasiado pasiva y decido practicar Tensegridad. Comienzo con el primer ejercicio. Lo hago con los ojos abiertos. Si bien involuntariamente me separo del piso por no tener casi peso, como ya me ha ocurrido en sueño lúcido, no permito en esta ocasión que ello me impida continuar.

Al regresar a algún punto en el cual antes me había distraído o no había sabido qué hacer, siempre estaba en condiciones de dar un pequeño paso adelante. Es decir, estaba un poquitito más despierto a la situación, la veía con anticipación. Eso me recordaba a mi modo de mejorar en el conocimiento del Go (juego de tablero muy antiguo y, sin embargo, el más jugado en la actualidad). En él estaba aprendiendo cómo, a pesar de siempre progresar un poco, la manifestación de ello en mis resultados era sutil. El avance era seguro, pero necesitaba paciencia.

Advierto que tengo los ojos muy abiertos. Me llaman mucho la atención las baldosas del piso. Veo todo muy nítido. Eso tiene una realidad evidente, pero sé también que mi cuerpo físico está en la cama. Entonces lo que veo "no es", me digo. Tomo mucha conciencia de que percibo con total entidad algo que no ven mis sentidos físicos, pero es real, y de que estoy habitando un cuerpo no físico. El aumento del nivel de conciencia viene acompañado por una fortísima vibración y un agudísimo y potente sonido. Me cuesta soportarlo. Despierto.

Desactivador: miedo e incomodidad ante estado vibratorio alto.

En una ceremonia de Ayahuasca en la Amazonía, al subir el efecto había sentido un sonido igual, que creció hasta que sentí un golpe metálico como si alguien hubiera golpeado una campana en mi cabeza. A la mañana, asustado, había comentado al curandero lo ocurrido. Me dijo: "No te preocupes. Nosotros tenemos otros sentidos, además de los que conocemos. La medicina te los está abriendo".

Tampoco me resultaría extraño descubrir que esos sonidos agudísimos, como de grillos, siempre estuvieran allí, y lo que ocurriera en ciertos estados era que me conectaba con ellos. Así como también a veces percibía el mundo como energía, y esa maravilla quizás me acompañara constantemente, aunque pocas veces tuviera conciencia de ella.

Intentaría seguir, al respecto, las enseñanzas del Hua Hu Ching:

"Cuando regreses a la Unidad, no pienses en ella, ni por ella estés sobrecogido. Esa es simplemente una forma de separarte (…). Simplemente fúndete en la verdad y deja que te rodee".

ME ABRAZO DESDE FUERA

Entrenamiento de vuelo. Conciencia se adapta a actividad. Entro en una puerta sombría. Achico mis pies y les suprimo un dedo. Me señalan dónde está mi cuerpo. Volando lo encuentro y me abrazo. Tercera compuerta.

Practico vuelo controlado, en el interior de un edificio. Bajo por un pasillo y me Percato.

Activador: Ajuste del estado de conciencia a las actividades que venía realizando.

Ya en el sueño ordinario estaba actuando de manera muy lúcida, al entrenar mi vuelo. El modo de actuar se vinculaba estrechamente con el estado de conciencia. Era su resultado pero también su causa.

Entro en otro pasillo con puertas de departamentos. Al fondo veo una, que percibo sombría. Me atemoriza un poco, por la energía turbia que siento que hay más allá.

Decido entrar volando, atravesando la puerta, con la intención de superar mis aprehensiones, consciente de que mantenerme calmo y ecuánime es lo importante.

Así como decía S.N. Goenka, que sus estudiantes, en cierto punto, cambiaban su relación con el dolor y ya hasta lo aguardaban con entusiasmo, al comprender que éste les servía para trabajar en pos de “erradicar los antiguos hábitos de aversión-odio” o, como decía el Ven. Sayadåw U Kundalåbhivamsa, en sus excelentes *Discursos del Dhamma sobre Meditación Vipassana,* que sobrevenía un estado en el que el practicante tenía su mente tan concentrada en las sucesivas apariciones y desapariciones del d*ukkhavedana* (sensación de sufrimiento) que el dolor se volvía insignificante para él, me estaba empezando a ocurrir algo similar con el miedo. Su aparición me ayudaba a trabajar para que mis monstruos se fueran transmutando en reconocimientos de mis sombras, y, así, en integración y liberación. Claro que el proceso no era tan fácil, pues por algo el miedo aún estaba, pero a veces, sorprendentemente, sentía a la vez el temor y la felicidad, porque, por más paradójico que sonara, no le tenía miedo a ese miedo que experimentaba, y percibía complacido su transmutación en conciencia. Esos monstruos, que custodiaban mis tesoros más valiosos, iban perdiendo la intención de impedirme el paso, y asumían su verdadero aspecto de aliados y guardianes. Para ello había que librar batallas como la del Príncipe Cinco Armas frente al Ogro Cabello Pegajoso, por ejemplo, que figuraba en el extraordinario libro El Héroe de las Mil Caras, de Joseph Campbell.

Apenas ingreso, mi cuerpo gira hacia delante a toda velocidad, y quedo falto de visión. Me abandono a ello hasta que considero que es momento de incorporarme. Estoy de pie sobre un suelo de mosaicos rojos. Intento que mis pies sean más pequeños, para practicar modificaciones del psicosoma (cuerpo astral). Se achican sólo un poco.

Descalzo, intento y logro que pasen a tener solo cuatro dedos. Entonces recuerdo la consigna de ir a verme durmiendo en la cama, objetivo que para mí, hasta el momento, ha sido esquivo. Inesperadamente me percibo sensorialmente por un instante dentro de mi cuerpo físico, en la cama. Tomo nota de la posición para cuando me encuentre desde fuera.

Llego a mi cuarto, donde hay una persona sentada en una cama. Le cuento que me cuesta lograr lo que pretendo y le pido que me haga el favor de señalarme en dónde está la cama en la que me encuentro durmiendo. Señala en una dirección inesperada. Me acerco allí, volando bajito, lentamente.

Por los resultados y la oportunidad de su presencia e indicación, deduje luego que se había tratado de una energía amparadora.

Sin ver bien, voy percibiendo que en esa otra cama hay alguien. Lo abrazo en la parte de los hombros y la cabeza, sintiendo, al contacto, la energía muy propia, que se trata de mi cuerpo físico. La experiencia es muy intensa, mágica. Permanezco así un rato, emitiendo y percibiendo una corriente de afecto suave e íntimo. Despierto.

Según Carlos Castaneda, la "tercera compuerta del ensueño" se alcanzaba cuando nos veíamos a nosotros mismos durmiendo. Se atravesaba cuando, tras dicha percepción, nos desplazábamos. El movimiento de acercarme y abrazar mi cuerpo iba en ese sentido. En mis próximas proyecciones conscientes recordaría intentar percibir el mundo en términos de pura energía, para ver si ello me funcionaba de manera más fluida que antes. Otra posibilidad que se configuraba era dar un abrazo a otro ser físico o extrafísico, con su consentimiento.

VOLANDO CON EL GATO

Reboto por el aire. Reconozco a un gato proyectado y juego con él. Un niño me divisa y avisa a su madre.

Voy flotando por la calle de un barrio de casas bajas, solitario de noche. Cada vez que llego a alguna pared reboto muy suavemente al tocarla con las puntas de los dedos, y con ese único impulso me dejo llevar hasta el próximo obstáculo, sin efectuar movimiento adicional alguno para contribuir al desplazamiento, transitando diferentes alturas.

Esta era una nueva forma de volar, o de desplazarme por el espacio. Había probado y practicado tantas que ya me costaba recordarlas a todas. Me percaté de que siempre había considerado importante cultivar esas disciplinas. Era una verdad sabida para mí, aunque desconocía su fuente. Recordé el libro de Richard Bach, Juan Salvador Gaviota. Volar siempre fue una metáfora poderosa, además. Y recordé también muchas otras referencias de chamanes, que tenían una gran afición a viajar en forma de aves. Decía Sergio Magaña: "…describiré algunos de los animales del estado de sueño, sobre todo pájaros, y qué es lo que nos permiten ver, tanto

en el estado de sueño como en el de vigilia (…) también debo mencionar que por lo que se refiere a los pájaros de los sueños, cuanto más elevada sea su conciencia, más alto volarán". "Cuando empiezas a recordar tus sueños o a estar lúcido en uno, estás teniendo la percepción de un colibrí en el estado de sueño. Reconocer el inicio de los sueños como rojo o azul te da el vuelo del guacamayo…". Es decir, el logro de diferentes niveles de percepción y de lucidez venía de la mano con la obtención de distintos tipos de vuelos.

La actividad me resulta placentera y un espíritu lúdico me embarga, si bien el ambiente es de misterio. Observo varios gatos negros. Me llama la atención uno que flota debajo de mí, a medio metro de un techito. Me digo "ah, ellos saben hacerlo". Daba por hecho que el gato se encontraba en su cuerpo astral proyectado como yo, y sabía que esos animales se especializaban en estas actividades.

Comunicarme, al menos de esta forma, con animales en estado de proyección implicaba mayor apertura de mi parte a interactuar con ese misterioso mundo que me rodeaba en sueños, más allá de mis propias proyecciones de imágenes fantasmagóricas, y ese proceso, si bien era lento, parecía ir en buena dirección.

Me acerco a él, en un descenso de 45 grados, en posición de acecho desplazándome por el aire movido exclusivamente con la voluntad a efectos de asustarlo, jugando. El gato me ve, baja al ras y corre a esconderse. Me dispongo a descender sobre el jardín lindante pero oigo a un niño advirtiendo a su madre desde una ventana sobre mi presencia, pues me ha visto. Mi reacción inmediata es esconderme yo también.

Otra verdad sabida sin reconocer la fuente, era que a veces convenía ocultarme cuando era descubierto en proyección.

HACER VISIBLE EL CUERPO ASTRAL

Bajo escalinatas volando. Floto entre varias personas y un hombre me ve. Me hago más visible mediante un procedimiento energético.

En lugar de bajar una amplia escalera, en un lugar abierto, me lanzo a volar. Luego, ante otra, hago lo mismo. Va cobrando forma la conciencia de estar soñando y proyectado, con la recarga energética que suele acompañarla.

Primero actuar como si supiera y luego saber (que estaba soñando). ¡Muy frecuente y sugestivo!

Sigo volando hasta un patio en el que hay muchas personas. Floto entre ellas a un metro y medio del suelo. Un hombre mira hacia donde me encuentro, alertado, inquieto, aparentando intentar percibir mejor. Le pregunto si me ve. Sigue alerta, pero no me termina de identificar ni escuchar. Entonces intento que mi cuerpo astral sea más sólido, o más visible, procedimiento energético que en ese momento de alguna manera entiendo o conozco. Siento un efecto integrador por realizar esa práctica en forma consciente. Algo se consolidaba en mí.

Como resultado, más personas se voltean. “¿Me ven?”, les pregunto varias veces. “Levanten la mano los que me ven”, digo, y, con cierto titubeo, cada vez más personas lo hacen.

Las experiencias futuras me dirían hasta dónde llevar esta maniobra.

Entonces, sin proponérmelo, me elevo más y más hacia el cielo, lo que me provoca un segundo de temor, pero rápidamente asumo la actitud de aceptación ecuánime que me parece conveniente en los viajes y visiones, y ya no me resisto.

No recordaba más, sólo que en el siguiente sueño ordinario de la noche había comentado esta experiencia a alguien. Aparentemente había hecho más visible mi cuerpo astral y con el aumento de solidez tal vez además mi voz se había hecho más audible. Una práctica que merecía nuevas ejecuciones en siguientes experiencias. Especialmente lo intentaría al comunicarme con personas que me autorizaran a ello y tuvieran confianza en mí, hasta comprender mejor el fenómeno.

VOLAR ES CUESTIÓN DE FE

Salto como animal. Queriendo volar, retomo la lucidez. Me observo al espejo flotando.

Salto sobre una mesa. Me siento poderoso, energético, animal. Busco salir del lugar y, tras pasar por abajo de una cortina metálica, levanto vuelo. Me percato de estar soñando pero inmediatamente “despierto” a un sueño ordinario. *Desactivador: inadvertido.*

Anochece. Estoy en una zona solitaria. No sé si regresar a pasar la noche donde hay una carpa, o quedarme cerca de un camino.

Recuerdo la situación en la que volé y me digo que, quizás, poniéndole fe, podría hacerlo ahora. Lo intento y resulta. Entonces me Percato nuevamente.

Activador: volar.

A continuación aparezco en el baño de mi casa, flotando, tanteando el espejo.

Sé que estoy proyectado (viaje astral). Me miro en él, consciente de que, quizás, podría percibir algo aterrorizante, en mi rostro o detrás (los espejos tienen esa fama y algo así me ha ocurrido ya), pero permanezco en calma, prevenido. Me observo flotando, durante unos segundos. Mi rostro es normal y hay poca luz. Despierto.

Al otro día, en vigilia, recostado y relajado, en una práctica de búsqueda de proyección, recordé esta situación, y me di cuenta de que en este mismo momento, también, podría llegar a volar, si tenía suficiente fe. Nada impedía que pudiera proyectarme, efectivamente. En el sueño, las dos veces, primero había volado y luego me había Percatado, como si necesitara de un acto para tomar conciencia de algo. Durante esta práctica, en cambio, la conciencia vino antes. No de estar soñando, ni de estar proyectado. De poder volar.

CUARTA PARTE PRÁCTICAS Y TÉCNICAS

PRÁCTICAS Y TÉCNICAS

Dado que lo más probable es que el lector se encuentre en el estado de vigilia, comenzamos por las que le corresponden, partiendo de las que se pueden ejecutar mientras realizamos otras actividades, e incluyendo las específicamente dedicadas, ambas categorías realizadas a título de preparación para el momento de dormir. Luego abordamos las que debemos realizar acostados, relajados y quietos, buscando una experiencia directa, durante el día o al inicio del descanso nocturno.

Siguen en este orden lógico las prácticas realizadas en sueños, sueños lúcidos y proyecciones conscientes, con sus resultados vivenciales, reflexivos y conceptuales. Se incluyen las iniciativas ejecutadas generalmente sólo una vez, surgidas en el momento, por intuición o sugerencias recibidas, y las "consignas", es decir, actividades preparadas de antemano para realizar, con diversos fines, en momentos de lucidez. Este tema se encuentra ejemplificado y desarrollado ampliamente a lo largo de las diferentes las historias relatadas más arriba, en la sección tres, dedicada a las experiencias. En la presente exposición nos limitaremos a hacer una descripción general de sus principales aspectos.

Luego analizaremos varias prácticas relativas al recuerdo de los sueños, a su registro, y al trabajo con ese contenido.

En quinto lugar se exponen algunas actividades grupales que se pueden realizar en talleres, seminarios o retiros dedicados a fomentar el camino de la exploración de sueños y estados de conciencia.

Recomendamos que estas aproximaciones se lean teniendo presente lo expuesto más arriba, en los capítulos denominados: "Principales vías para el cultivo de la lucidez en sueños y en proyecciones" y "Estancamientos, desvíos, reanudaciones y reencauces".

SOBRE LOS MODOS DE CREAR TÉCNICAS Y ADAPTARLAS A LA SEÑALÉTICA PERSONAL

La cantidad de técnicas que surgen en cada emprendimiento individual orientado a alcanzar la lucidez en sueños es enorme. El sueño en sí mismo entraña gran creatividad, porque las vías de comunicación entre las

funciones correspondientes a ambos hemisferios cerebrales se encuentran allanadas: la imaginación y la intuición funcionan con mucha potencia, y su combinación con el razonamiento y la percepción da lugar a procesos altamente integradores y creativos.

Por este motivo, cada una que surge entraña un carácter original, en la misma medida en que cada experiencia es única.

Los momentos más ricos tienen lugar cuando, en estos estados, recordamos realizar pruebas que ya teníamos previstas, pues aparecen *in situ* variantes insospechadas. Y también cuando, al preguntarnos qué hacer, surgen ideas totalmente nuevas y fascinantes. Por ello es valioso tanto tener consignas listas como dejar abierta la posibilidad de improvisar.

Otro valor fundamental de estas prácticas es que se ajustan especialmente a la persona que las genera o recibe como inspiración (de fuentes propias o externas), dado que se refieren a su situación particular. El conjunto de señales de estar alcanzando la lucidez o la proyección consciente (los dos poderosos umbrales cuyo atravesamiento es objeto de estos escritos) se denomina señalética de inminencia de lucidez y proyección. Es parte del autoconocimiento descubrirlas y asumirlas. La experiencia nos las irá enseñando, en función de los resultados alcanzados en coincidencia con ellas. Se nos harán más importantes a medida que avancemos y aprendamos a confiar en nuestra intuición y en nuestro saber personal, a veces no explícito, pero no por ello menos seguro.

Si la técnica proviene de lecturas o consejos, por haberse originado en la mente y experiencia de otras personas, estaremos dispuestos, al ejecutarlas, a que se vayan adaptando a nuestra perspectiva, condiciones y señalética de lucidez y proyección.

Por ejemplo, la técnica de la Prueba de Realidad, que se ejecuta principalmente en vigilia para entrenar nuestra capacidad de determinar el carácter onírico o no de una experiencia, puede adoptar la forma de tratar de flotar, verificar el funcionamiento del interruptor de la luz, atravesarnos la palma de una mano con un dedo de la otra, etc. y podemos adaptarla a lo que nos funciona mejor. En mi caso, por ejemplo, preguntarme por los antecedentes de mi situación ("¿cómo llegué aquí"?), para ver si esa información me resulta completa y coherente, me ha dado buenos resultados. Entonces hago eso durante el día (un breve repaso de lo que hice o me ocurrió desde que me levanté, evaluando su continuidad de pasos lógicos) para que, al realizarlo espontáneamente durante la noche, no sólo me active la Pregunta por la Condición (si estoy soñando o no), sino también constituya de por sí una Prueba de Realidad (si estoy percibiendo el

Mundo de Vigilia o no). Y no me limito a esta técnica para ello, sino que voy cambiando.

Otro ejemplo: la búsqueda del estado vibracional, mediante el desplazamiento de energía de la cabeza a los pies y viceversa, en bloque, adquirió la derivación, en mi caso, de ir alternadamente a la punta de cada pie, ya que haciendo eso espontáneamente en estado alfa obtuve varias veces la proyección. También me ocurrió que, moviendo el cuerpo energético de una forma que simulaba andar en bicicleta, cuando el astral se sumó a acompañarlo, se produjo la separación y el despegue. Estas variaciones fueron surgiendo en el momento mismo de la práctica. Probar variantes propicia el afianzamiento de un estado de conciencia abierto a la creatividad, muy afín al estado lúcido. Se brinda una lista de señales típicas de inminencia proyectiva o de pasaje directo en la sección sobre enumeraciones.

PRÁCTICAS DIURNAS EN ACTIVIDAD

Vida cotidiana de un practicante del camino de los sueños

Así como el meditador vipassana, a medida que avanza en su práctica, va incorporando los principios de la misma a todo momento de su existencia (básicamente, mantener una actitud de atención y ecuanimidad, sin generar ninguno de los "tres venenos", del apego, la aversión o la indiferencia/ignorancia), lo mismo va haciendo el onironauta, cultivando a la vez su particular perspectiva lúcida, sin que exista, según me parece, la más mínima incompatibilidad con la práctica de la meditación mencionada, ni con sus fundamentos.

Hay muchas prácticas concretas que podemos realizar tomándonos un momento en el día especialmente para ello, que puede ser prolongado o constituir un instante. Y también es posible sostener una actitud permanente mientras nos ocupamos de otras cosas.

Por consiguiente, mucho podemos hacer cotidianamente para favorecer la aparición de la lucidez durante la noche. Y no se trata únicamente de actitud y frecuencia. También importa la maestría con que realicemos nuestras actividades. Respecto de la importancia del esmero en la perfección de las prácticas, en el S*atipatthana Sutta,* Budha dice, sin que la cita sea literal: "si pudierais meditar así por sólo siete años…"para terminar afirmando: "qué digo siete años, si pudieras meditar (*verdaderamente*) así durante siete días…".

Despertar en sueños, dentro de ellos, requiere un desapego que se cultiva.

En sueños y proyecciones podemos crear algo, percibirlo, y sin embargo creer erróneamente en su existencia inherente, independiente de nosotros. Reconocer nuestra participación creadora nos liberará de esa ilusión.

Al mismo tiempo percibimos elementos que son parte del mundo físico. Diferenciarlos de los primeros no es fácil al estar soñando. No los percibimos con los ojos físicos y tampoco nuestro cuerpo es tan sólido. La clave de la diferenciación consiste en seguir aguzando nuestra percepción, ya que la diferencia principal radica en la energía que emanan. Lo que Don Juan denominaba "la segunda atención" permite percibir las cosas como energía. Si nuestra consciencia está muy despierta y tenemos experiencia no nos confundiremos tanto ante la complejidad inherente a discernir entre objetos de diversas naturalezas.

Variedades similares ocurren con las personas y seres conscientes en general, y aquí se añade además la complejidad de que algunos de ellos poseen voluntad propia y pueden incluso engañarnos.

Otro elemento importantísimo es aprender a distinguir el tipo de cuerpo que habitamos en cada momento. Asimismo, debemos estar conscientes de nuestro estado mental. Si sabemos cómo se encuentra nuestra mente en cuanto a concentración, silencio interior, etc., podremos descubrirnos rápidamente en nuestras distracciones y ensoñaciones, y así rescatarnos de ellas para recuperar una atención lo más plena posible.

Asimismo, nuestro estado emocional es un elemento al que atender continuamente.

Muchos de estos aspectos son los que aparecen en el Sutra mencionado anteriormente, tan sabio como antiguo.

¿Cómo prepararnos entonces para manejar esta diversidad? ¿Qué hacer al respecto durante el día? En cuanto a los objetos: Interrogarlos, estudiarlos, estar alerta a ellos. En el mundo físico de nuestra vida de vigilia, todos los elementos que encontramos (con excepción de los virtuales) son de dicha condición. No solemos percibir objetos hipostasiados (proyectados por nosotros o por otros) que no tengan consistencia física, excepto cuando estamos ante espejismos o juegos de luces (mundo virtual). No obstante, tienen diferencias de toda clase. Si hay algún objeto que "no debería estar allí", o cuyo origen desconocemos, merece nuestra atención especial. La mencionada actitud atenta y ecuánime nos ayudará. Un entrenamiento posible: caminar por nuestro entorno, observando los objetos. De paso, vamos haciendo orden. Puede ser más fácil si vivimos solos, o al

menos disponemos de una habitación propia, pues podemos tener asignado un lugar para cada objeto y estar muy atentos ante cualquier ocasión en la que no encontramos algo o no nos podemos explicar cómo una cosa llegó allí. Y, aunque podamos hacerlo, ejercitarnos en recordar o imaginar cuál fue la última interacción de alguien con ese objeto puede ampliar nuestra atención y hacer que se disuelva un poco el artificial carácter estático de las situaciones percibidas. No me refiero a una actitud obsesiva, sino a una que sirva para el entrenamiento de la concentración. Lo primero que se nos hará evidente con ello es la fuerza adormecedora de nuestros hábitos. Descubriremos que nos resulta muy difícil controlar dónde se encuentra cada cosa porque no estamos atentos a nuestra conducta. Vigilar nuestra conducta es parte del arte de acechar, que Castaneda expone.

Actividad orientada al cultivo de la Conciencia en Sueños

Es muy eficaz cultivar en vigilia un tipo de conducta propicio a la práctica de la lucidez en sueños, que comprende acciones realizadas en forma espontánea o prevista, mientras realizamos otras actividades o de modo exclusivo.

Actuar en relación con un sueño recordado

Por ejemplo, si hemos soñado con el vuelo de una paloma, y advertimos durante el día el mismo suceso, seguirla para ver adónde nos lleva, o al menos observar qué hay en la dirección que toma. Si soñé que era cierta persona o realizaba tal actividad, hacer la mímica de ello o llevarlo a cabo. Si usaba un gorro, vincha o lentes especiales, elaborarlos o comprarlos y luego usarlos. Visitar el sitio con el que he soñado, etc. Es decir, prestar especial atención durante el día a los lugares, objetos y personas que figuraron en nuestros sueños recientes, o se relacionan con ellos, e incluso indagar un poquito, actuando al respecto.

Otra posibilidad es actuar de acuerdo con el significado simbólico que atribuimos a un sueño reciente. Un ejemplo sencillo podría ser el siguiente: Haber soñado que nos regalan un traje nuevo en algún ámbito conocido, y haber experimentado ese regalo como beneficioso. Si luego, en dicho ámbito, surge la posibilidad de asumir una función diferente, la aceptamos, como forma de integrarnos con el simbolismo de nuestro sueño. Esta conducta aportará un fuerte vínculo adicional entre estados de conciencia.

Entrenar jugando y actuando

En algún momento del día, jugar como niños, o actuar como en teatro, imitando nuestros sueños, o reconstruyéndolos, o incluso cambiando su curso y desenlace con diversas finalidades. También creando sueños posibles. Este espacio es muy importante. Se puede hacer en un puro relato oral, o escrito, o actuarlo físicamente. Solo o con otras personas, que pueden estar colaborando con la práctica individual o desarrollando una práctica conjunta.

Al crear sueños, al "jugar a soñar", tratamos de incluir situaciones que conocemos como recurrentes en ellos, que se repiten. Y podemos cambiar su desenlace, hacia situaciones de mayor armonización e integración. Hay varias orientaciones esenciales de estos finales cambiados: hacia la sanación, la lucidez, la interpretación simbólica, la comunicación, etc.

Esta práctica es, a la vez que propiciadora de sueños lúcidos y proyecciones, de carácter terapéutico.

Se incluye también, por supuesto, el intento desprejuiciado de atravesar objetos con los dedos, de elevarnos y flotar, de cambiar propiedades de las cosas con la intención, de captar energías, pensamientos y emociones de otros, la energía de las cosas, etc. Luego ocurre con frecuencia que, mientras soñamos, realizamos esa práctica por transferencia del hábito a dicho estado, sin esperar que funcione, pero aparece el resultado asombroso de que sí flotamos, las propiedades de las cosas sí cambian, etc., y allí nos Percatamos.

Desarrollamos esto un poco más en la sección sobre prácticas grupales.

Invocar, predecir y anotar un sueño futuro posible

Tratar de adivinar qué podríamos soñar de acuerdo a lo que nos está pasando en el día. Incluso, así como anotamos el sueño que hemos tenido, anotar alguna que otra vez el sueño que tendremos, o con qué escena, persona, lugar u objetos soñaremos, y cómo entonces nos percataremos de estar soñando. I*ntentar* todo eso.

Asimismo, imaginar el sueño que desearíamos tener, ejercitando la creatividad, porque nos resultaría divertido, instructivo, sanador, emotivo o lo que fuere, y desarrollarlo un poco en nuestra mente con el objetivo de programarnos para que dicho sueño o uno parecido se presenten al dormir.

Podemos, también realizar acciones desacostumbradas con el objetivo de luego soñar hacerlas. Por ejemplo, caminar alrededor de un árbol dándole la espalda, o cualquier otra acción desacostumbrada, intentando soñar eso mismo (y, por supuesto, en ese momento percatarnos).

Esta práctica es valiosa también como factor de cambio de tendencias inconscientes, de patrones fijos que determinan nuestros procesos mentales y emocionales, pues si sabemos que nuestros sueños giran mucho en torno a persecuciones, miedos, problemas, peleas, por ejemplo, sembramos sueños de un tono más elevado, en los cuales ayudamos, protegemos, colaboramos, aprendemos, amamos, etc., que por naturaleza nos llevarán más cerca de la percatación, así como también nos irán instalando hábitos más idóneos para la sublimación y resolución de nuestros conflictos internos.

Crear objetos para producir efectos en nuestros sueños y utilizarlos en la vida diaria

Uno de ellos podría ser la "sonda" (un elemento raro, creado o escogido por nosotros, que vamos encontrando en los lugares por los que acostumbramos pasar, y cuya única función es activarnos la Pregunta por la Condición, después de lo cual pasamos a ubicarlo en otro lugar para un nuevo encuentro). Si creamos dicho objeto a partir de inspiraciones oníricas, con una configuración ideada especialmente para su finalidad, mejor.

Acechar Situaciones Oníricas Recurrentes (SOR)

Las situaciones que más se repiten en nuestros sueños, cuya identificación ampliaremos en el capítulo sobre prácticas con los sueños recordados, son susceptibles de ser acechadas, e incluso generadas a fin de cultivar su acecho. Por ejemplo, siguiendo con el ejemplo de la escalera, no sólo entrenarnos para formular la pregunta por la condición y prueba de realidad al transitarlas, sino, de vez en cuando recorrerlas exclusivamente para acechar esa situación. Ahora mismo, me voy a subir una escalera con este fin y regreso.

Realizar acciones semejantes a conductas propias del estado de lucidez en sueños o proyecciones

Imitar volar, intentar atravesar una pared con las manos, intentar cerrar los ojos y seguir viendo, intentar hacer alguna maniobra y aparecer en el lugar que deseo, intentar ver el mundo como energía, intentar hacer aparecer o agrandar un objeto con la mente, cambiar mi tamaño o multiplicarme, etc. Por más que sería muy extraño que alguno de esos intentos tenga éxito en mi vida de vigilia, lo ejecuto con la mayor convicción posible.

Aplicar métodos para estar conscientes de nuestro estado mental en cada momento

Por ejemplo, realizo el conteo progresivo, mencionado en otras partes de este libro: Cada vez que llego a una esquina, o suena el teléfono, etc., o cuando me acuerde de hacerlo, según lo que me parezca mejor y sin convertirlo en una obsesión, sumo un número a una cuenta ascendente que arranca en cero desde mi último sueño lúcido o proyección consciente. Podemos combinar ese acto con la formulación de la Pregunta por la Condición, la Prueba de Realidad, la verificación de si está presente o no un Obstáculo que Dificulta la Percatación, etc.

Como ejemplo integración de varias de estas conductas mencionadas, veamos el procedimiento de cuatro pasos que figura más abajo.

Recapitular los hechos inmediatamente anteriores

Este método consiste en entrenarse, durante la vigilia, para recapitular los hechos anteriores que nos llevaron a la situación actual. Es muy conveniente tomarse ese momento como una pausa de relajación, profundización de la respiración, control de la postura, para tratar de liberarse de las incomodidades, y luego recordar con algún detalle los hechos anteriores y cómo se llegó a la situación actual. Si se acostumbra uno a efectuar esa actividad varias veces al día, puede ésta transmitirse a los sueños y allí tener muy buenos resultados como factor de Percatación, además de ser un excelente facilitador de sueños de un carácter más simbólico, contemplativo y pacífico.

Procedimiento de cuatro pasos para realizar muchas veces durante el día

Es sabido que si alguien se formula al menos 20 veces por día la Pregunta por la Condición ("¿Estoy soñando?") no tardará en tener sueños lúcidos (siempre que, al mismo tiempo, tenga un aceptable desarrollo del recuerdo de sus sueños). Ese número marca la superación de un umbral de concentración. Por supuesto, esta pregunta debe ir acompañada por algún tipo de Prueba de Realidad (por ejemplo, intentar hacer aparecer una flor en la palma de la mano) y realizarse en forma no automática, sino con cierto incremento de la conciencia interior y del entorno.

Quien practica esta técnica, puede aprovechar esos momentos de alerta, de toma de distancia respecto de su coyuntura de la Vida de Vigilia para sumar otros elementos. Hay un método que quiero destacar especialmente porque contribuye sumamente al objetivo primario de la Percatación en sueños:

Primero, me formulo la Pregunta por la Condición; segundo, efectúo la Prueba de Realidad; tercero, constato mi intencionalidad; cuarto, retomo el silencio interior. Ampliación:

Formulación de la Pregunta por la Condición: Simplemente, al recordar mi propósito de hacerlo, espontáneamente o como resultado de algún evento activador para el que me haya entrenado, como la emergencia de alguna Situación Onírica Recurrente, me pregunto: "¿Estoy soñando?".

Realización de la Prueba de Realidad: Hago algo para comprobar si es así. Por ejemplo, pegar un saltito para ver si floto, sentir el efecto de la gravedad y cotejarlo con la posición de mi cuerpo, intentar modificar algo de lo que percibo, etc.

Constatación de mi intencionalidad: Aun cuando haya constatado que no estoy soñando, en un sentido amplio casi siempre lo estoy, es decir, me encuentro absorto en algo. ¿Cómo? ¿Con qué? ¿Qué pensamientos y emociones me embargan y distraen mi atención?

Recuperación del silencio interior: Suelto esos factores y observo las sensaciones en el cuerpo, en forma ecuánime.

Este Procedimiento de cuatro pasos se realizará cada vez que recordamos hacerlo. Pero no sirve obsesionarse. Debe ser efectuado con cierta ligereza. Cada vez que lo hacemos, continuamos en silencio interior pero no lo repetimos hasta volver a recordarlo después de habernos distraído. Mientras no perdamos la concentración no lo repetiremos. También es conveniente mantener el conteo de cuántas veces lo hacemos, que nos ayuda a reconocer cuán atentos o distraídos venimos en el día hasta el momento y a reconocer qué actividades nos son útiles para tener buena concentración y qué actividades realizamos más distraídos. Nos sorprenderá el resultado.

Un resultado adicional de realizar dicho procedimiento: Me encontraba, en sueños, peleando con una persona. De pronto, recuerdo los pasos tres y cuatro del procedimiento (que había ejecutado varias veces durante el día). Si hubiera recordado también los dos primeros, me hubiera Percatado. No obstante, apenas efectúo el paso tres, la Constatación de mi intencionalidad, suelto mi actitud agresiva y me retiro. Me quedo observando las sensaciones de mi cuerpo. Al instante me asalta una tristeza en relación a un tema conexo. Evidentemente, esa tristeza y su objeto subyacían a la bronca y, gracias a la Constatación y la recuperación del silencio interior, pudieron emerger, dándome información sobre mi mundo interior subyacente y permitiendo la purificación de dicho sentimiento al acceder a la luz de mi conciencia más despierta.

Otras técnicas muy eficaces para entrenar y perfeccionar durante el día son: La búsqueda del estado vibracional, que se describe más abajo, las acciones adicionales de todo tipo en materia de desplazamiento de energía y los múltiples intentos que se puedan idear relativos a percepciones y acciones de naturaleza sutil.

Pruebas de realidad según cifra del conteo. Una técnica integral de entrenamiento de la conciencia

(Respecto de sumar un número a un conteo cada vez que, durante la vigilia, me pregunto por mi condición onírica, es decir, si estoy soñando. Dicha cuenta vuelve a cero al experimentar un sueño lúcido o proyección consciente).

Según la cifra de las unidades, por ejemplo, se lo puede vincular con distintas pruebas de realidad, que incluyan un motivo predeterminado y aspectos creativos, variables en cada ejecución.

La noche del mismo día en el que comencé a aplicar esta combinación ya tuve un sueño lúcido de duración aceptable, en el que probé algunas cosas, y del que me desperté con mucha más energía.

Conviene tomar como ayuda memoria el simbolismo de cada número, para que recordar la acción sea más natural.

1: Apuntar con la palma de mi mano hacia mi cara y observarla, intentando distintas cosas que sólo ocurrirían en el plano astral: ver a través de ella, que cambie, de color, forma o dimensiones; captar su interior, etc.

2: Cubrir sin tocarlo, con ambas manos, un objeto, de mi campo visual o no, e intentar que dicha influencia lo haga disminuir o aumentar su tamaño, de luminosidad, o de otras características, según alejo o acerco las manos (una derivación fue fijar imaginariamente algún elemento negativo en el centro y hacerlo disminuir hasta de aparecer al acercar las manos, y cambiar ese elemento por uno positivo (o por un atributo bueno) para hacerlo crecer al alejarlas). Este ejercicio transmite, además, a mi inconsciente o conciencia profunda, impulsos favorables.

3: Elegir un objeto presente o no en nuestro campo visual, e intentar aparecer a su lado, esto puede involucrar lugares lejanos o visitas a determinadas personas.

4: Asumir la forma de un felino, serpiente, águila u otro animal determinado o espontáneamente elegido; superponer mi cuerpo astral con el de algún animal; invocar a un animal para que su cuerpo astral se

superponga con mi cuerpo, etc. Combinar lo imaginario con lo sentido. Continuar creando desde allí.

5: Absorber energía de la tierra y el cielo que llene y sane mi cuerpo, y active mis chakras, para pasar luego a ver la circulación de la energía a través de ellos y todo mi cuerpo por dentro. Siempre con alguna variante.

6: Comenzar a flotar, lanzarme a volar.

7: Atravesar una puerta o pared, o atravesar algo con la mano, se puede imaginar completamente o ejecutar físicamente parte de la acción.

8: Cerrar los ojos y sin embargo seguir viendo o recuperar la visión sin abrirlos-adquirir visión periférica.

9: Disolver mi cuerpo y quedar al ras del suelo mirando el techo, o fundirme con el material del suelo-entrar en la tierra, visitar el inframundo.

10: Abrir la palma de mi mano e intentar hacer aparecer allí algún objeto o ser que en ese momento elija. El objeto o ser puede luego ponerse en movimiento.

En todos estos casos, el resultado podría indicarme que estoy soñando. Intentar hacerlo con la expectativa de que ocurra, para no caer en el automatismo, dado que, en vigilia, puede ser que esté tan seguro de no estar soñando, que no tenga la menor expectativa de lograrlo. Una ayuda para evitar esto es creer en que en el plano extrafísico esto sucede incluso en vigilia, aunque en general en dicho estado no lo percibamos. Es interesante combinar diez puntos como éstos con el conteo, ya que ello nos dará una sensación mucho mayor de estar entrenando realmente nuestra conciencia durante el día, y, por otro lado, nos ayudará más a recordar por qué número vamos. Además, realizar varias veces estas prácticas durante el día puede provocar que, por el desarrollo de la costumbre, las realicemos en estado onírico, con lo cual el resultado no sólo nos indicará que estamos soñando o proyectados, sino que además ya habremos realizado, en el momento de la Percatación, una primera acción propia del estado onírico. Además, nos deja bien a mano otras nueve prácticas que intentar, si lo deseamos.

Por último, al término del día habremos intentado muchas cosas que se corresponden con el plano astral, lo cual acostumbra a nuestro pensamiento cotidiano a asumir su existencia.

Comprobación de etiquetas y sustancias

La siguiente técnica se me ocurrió en un sueño, durante el cual reflexionaba sobre las ventajas de una situación en términos de lucidez.

Estoy de visita. En la cocina tienen muchos potes con etiquetas. “¡Es muy buena idea!”, digo. “¡Así, al comprobar si la sustancia coincide con el rótulo, se puede verificar el estado onírico, y, además, esta práctica puede llevarse a la vida cotidiana, generando activamente una costumbre que luego se repita al dormir!”.

Una técnica que posee varios componentes valiosos:

1– Modifica el entorno cotidiano según nuestro objetivo de Lucidez, lo cual refuerza nuestra consciencia sobre el mismo durante el día, y nos sirve de recordatorio (claro que, en general, bastará con un par de etiquetas añadidas específicamente, ya que normalmente en las cocinas los envases tienen leyendas que pueden usarse).

2– Contiene pruebas de realidad integrales en cuanto a los sentidos utilizados: Tacto, olfato, gusto y vista. (No estaría mal idear una prueba de realidad en la que, además, participara el oído). La ventaja de incluir más de un sentido es que nos dificulta tramitar falsamente dichas comprobaciones desde un plano meramente mental.

3– Ha surgido de un sueño (es decir, un estado de conciencia más abierto a recibir inspiraciones).

4– Incluye la práctica de un breve ritual comprobatorio integral en lo cotidiano, ideal para transferir a los sueños.

A diferencia de las técnicas que se denominan más arriba Acechar un Signo de Sueño o Acechar una Situación Onírica Recurrente, que necesitan esperar la aparición de un fenómeno idóneo para efectuarse, este entrenamiento de ritual comprobatorio para transferir al sueño se puede cultivar activamente en el momento en que lo deseemos, tanto físicamente como mediante *imaginación* actuante. Es recomendable, como siempre, no hacerlo obsesiva ni rutinariamente, sino con mucha atención perceptual y silencio interior, acompañados de un sutil pero firme propósito de repetirlo durante el sueño.

PRÁCTICAS EN ESTADO DE RELAJACIÓN

Hay muchísimas guías disponibles hoy en la red para realizar prácticas con la finalidad de obtener un viaje astral o proyección consciente en el momento. Algunas se orientan a despertar a la conciencia de nuestra condición onírica al soñar y otras a entrar lúcidos en un sueño. Las diferencias, no obstante, son de matiz, porque estos fenómenos son similares o idénticos, según el caso.

Sus principales características son: Conducirnos primero a un estado alfa (ondas cerebrales a 8-13 Hz); mediante visualizaciones y guías de autopercepción sensorial, sonidos, etc. y luego guiarnos en la realización de distintas técnicas de inducción a la aparición de imágenes o al despegue.

Recomiendo probar con unas cuantas para ir reconociendo cuáles nos son más útiles. Si no alcanzamos la experiencia deseada, al menos podemos darnos cuenta de cuándo nos encontramos más cerca de hacerlo, reconociendo el conjunto de señales que nos indican proximidad con su consecución. Como explicamos más arriba, en Concienciología esto se denomina: “señalética personal”. Con el tiempo aprenderemos a reconocer, no sólo las prácticas que nos son más eficaces, sino también nuestros estados de predisposición. La distancia a la que nos encontramos de tener la experiencia.

Tres tipos de señales de cercanía de pasaje o despegue directo

“Pasaje” remite a acceder a un sueño lúcido, “despegue” a un viaje astral o proyección. Los tres tipos de señales que me resultan más claros a mí, ante cuya aparición sé que estoy cerca, por haberme resultado en diversas ocasiones, son los siguientes:

Primer tipo: Sentir intensamente el movimiento de energía. En algunos casos es tan fuerte su circulación que hasta se acompaña de un sonido agudo, como de grillos. Es como sentir el paso de agua, aire o electricidad a toda velocidad y con un caudal impresionante. Otra variante, incluso más poderosa, es sentir que se ha instalado el estado vibracional. En mi experiencia, cuando percibo la energía de esta manera, no tarda mucho en aparecer una experiencia lúcida, especialmente del tipo proyectivo. Hace unos días estuve practicando muchas veces en la jornada, en estado de relajación, una variante que se había venido presentando gracias a la creatividad que entraña el estado alfa, especialmente cuando hay, al mismo tiempo, buena concentración. Por ello, seguir realizando alguna tarea mientas estamos quedándonos dormidos es muy valioso, ya que integra ambos hemisferios cerebrales. La variante, desplegada en múltiples modalidades, consistió en una particular fusión entre el desplazamiento de energía y la imaginación actuante de movimientos corporales: En lugar de desplazar la energía difusamente en distintas direcciones, lo hacía con la forma de una parte de mi cuerpo, mientras imaginaba que efectuaba dicho movimiento, pero, además, lo hacía abarcando zonas interiores. Por ejemplo, subía un pie imaginario atravesando mi pierna hasta llegar a mi cadera, en forma recta, sin cambiar la dirección a la que apuntaba el talón. A

partir de allí bajaba por la pierna nuevamente y continuaba más allá de donde terminaba mi pie físico. Lo hacía con ambas piernas a la vez o alternadamente, y luego jugaba en todas direcciones, practicando lo mismo con las manos, los dedos, la cabeza, entrando en mi cuerpo físico y luego sacándola hacia arriba, entrando en la tierra, proyectándome a las alturas con la parte superior del cuerpo, zambulléndome desde dentro de un pie hacia fuera, etc. Combinando la mayor cantidad posible de elementos contribuyentes, como visualización, percepción, voluntad, imaginación, fe. Sin que dicha combinación fuera una suma, sino más bien un desandar de la separación artificial de lo esencial. Y esa misma noche, como resultado, soñaba que caminaba con un amigo por la vereda de una calle vacía, cuando de pronto, sin mediar nada, me salí hacia arriba hasta alcanzar en un instante cien metros de altura, desde donde veía a mi amigo aún en la vereda. Dicho fenómeno coincidió con la lucidez de habitar mi cuerpo astral. Quise caer en picada, como práctica de vuelo, pero, falto de peso, no pude descender. Entonces aparecí en un sueño ordinario (creyendo que había despertado) en la cocina de la que había sido la casa de mi abuela. Allí me dije que la próxima vez debía imaginar que tenía un peso en mi cabeza, y así podría descender. Lo practique en ese momento con éxito.

Segundo tipo: Percibir marcadamente los movimientos corporales creados por mi imaginación actuante (concepto explicado más arriba) y sus efectos. Es decir, al poner nuestra imaginación al servicio de estar realizando movimientos corporales mientras nuestro cuerpo físico se encuentra totalmente relajado y quieto. Además de la parte activa, imaginamos actuantemente los efectos sensoriales que acompañan a estas acciones. En este caso se trata de algo de carácter más sensorial que vinculado a la imagen. Siento que muevo mis brazos y manos de tal manera, invocando al mismo tiempo esas sensaciones y movimientos, creyendo que lo hago, etc., con todo lo que implica, además, la palabra intento, como también se explica más arriba.

Muchos, buenos, y pormenorizados ejemplos de la aplicación de este tipo de técnicas y las del tipo anterior figuran en el libro de Robert Bruce, denominado Astral Dynamics, así como en "La proyección del cuerpo astral", de Muldoon, Sylvan & Carrington.

En sueños, especialmente cuando el nivel de lucidez es alto, incluso en los casos en los que no haya alcanzado el umbral de saber que estamos soñando (conciencia de la condición onírica), solemos realizar actividades que no teníamos previstas, en términos de formas de desplazamiento (que parecen ser de la misma naturaleza que las "marchas de poder", que

menciona Castaneda), o de ejercicios físicos especiales. La denominación "Habilidades Aprendidas" me parece adecuada para referirnos a las mismas.

Surgen con frecuencia. Creo que la forma más fácil de comunicar qué son es dar ejemplos: Volar como si estuviéramos buceando por el aire; saltar, detenernos totalmente en lo alto, y, desde allí, bajar en la dirección que escojamos, completando un largo salto; Dejarnos caer como tabla y, justo antes de tocar el suelo, rebotar, cual muñeco con base de arena; caminar impulsándonos adicionalmente con los brazos presionando en el aire, como si tuviéramos muletas invisibles; etc. Estas habilidades aprendidas en sueños, sumadas a las prácticas ejecutadas mientras procuramos una proyección con trabajos energéticos y de imaginación, son ideales para ser puestas en práctica en esos momentos (de preparación de proyecciones conscientes y sueños lúcidos) y también en momentos de lucidez en sueños. El beneficio de esto es que ya contamos con memoria cenestésica (propioceptiva) acopiada cuando lo hicimos anteriormente en esos estados de conciencia acrecentada. Y entonces, volver a ejecutarlos en estado alfa nos abre muchas vías de comunicación sensorial y dinámica con aquellas situaciones previas. Tiene, por lo tanto, gran eficacia. Son uno de los tantos "eslabones perdidos" en la secuencia procedimental que conduce, paso a paso, desde el estado de vigilia ordinario al estado de lucidez y proyección. Como dijo "la Gorda" a Castaneda, en *El Don del Águila*: "Yo aprendí el *intento* de volar repitiendo todas las sensaciones que había tenido volando en mis *ensueños*".

Para que quede todavía más claro: estoy relajado, escuchando quizás sonidos propiciadores, practicando diferentes ejercicios energéticos con el cuerpo quieto, y procedo a ejecutar estas "habilidades" o "marchas de poder". Por ejemplo, muevo mi cuerpo energético (es decir, mi energía) en la forma de estar pedaleando una bicicleta. Y, de vez en cuando le añado impulsos de acompañamiento de ese movimiento con mi cuerpo astral o psicosoma. Dicho en otras palabras, pedaleo energéticamente, e imaginariamente, hasta que de pronto, paso a pedalear con mi cuerpo sutil, con mi intención, visualización, fe y voluntad (pero sin mover mi cuerpo físico). Si siento que no lo consigo, continúo pedaleando energéticamente hasta que, al rato, lo intento de nuevo. Si lo consigo, el despegue se está empezando a producir. Puedo continuarlo yo. Este ejercicio específico surgió en mí cuando, en una práctica preparatoria en estado alfa, me encontré improvisando ese movimiento de pedaleo, como resultado de estar casi soñando que andaba en bicicleta, pero sin perder totalmente la lucidez. Eso produjo mi despegue inmediato y desde allí continué en proyección consciente.

Tercer tipo: Experimentar fenómenos pre-oníricos. Es decir, ver imágenes estáticas o en movimiento, escuchar voces, o descubrirnos por instantes dentro de situaciones, interactuando, aunque inmediatamente regresemos al estado de vigilia. Es decir: nos estamos asomando a las puertas de los sueños. Ello ocurre especialmente cuando al despertar de nuestro último período onírico nos encontrábamos en fase
REM. En ese caso, al volver a dormir, lo primero que sobreviene es la continuación de dicha fase.

Ejemplo de una técnica personalizada múltiple nacida de la experiencia, para practicar acostados

Prestando atención a las sutiles modificaciones de la conciencia, a los menores signos de pasaje desde el estado de vigilia al de dormir o soñar, habiendo realizado la Pregunta por la Condición de Conciencia al menos 20 veces durante el día, habiendo hecho algún tipo de Prueba de la Realidad cada vez, habiéndome preguntado con qué sueño durante el día, en qué sueño, ahora, en la cama, con el cuerpo cada vez más relajado y en paz interior, habiendo trabajado por mi Lucidez, con finalidades pacíficas y armoniosas, realizo el siguiente entrenamiento para un soñar acorde a un estado de conciencia despierto. En este caso, me dedico a ejecutar con la imaginación actuante (no en forma física) diversas "marchas" surgidas en sueños anteriores, o creadas en el momento y alguna que otra actividad específica de un plano extrafísico: Estoy acostado boca abajo. Mi brazo derecho queda contra el piso, especialmente el antebrazo. Su puño está cerrado. Mi brazo izquierdo está en parte sobre ese antebrazo y en parte contra el piso. Comienzo a avanzar de ese modo, flexionando mi brazo derecho para desplazar todo mi cuerpo.

Hay un objeto de arcilla. Modifico su color con la mera voluntad y dibujo o escribo algo sobre él, con la mente o con un dedo.

Apoyado de costado en el piso, con un brazo puesto de una forma especial, y gracias a un pequeño desequilibrio que logro, pivoteo en torno a ese brazo, mis piernas y cabeza giran y el único apoyo es el brazo. Puedo continuar girando indefinidamente sin efectuar yo movimiento alguno, impulsado sólo por el desequilibrio de la posición.

Encuentro un paso que sirve para no tener miedo en ninguna situación. Consiste en ir saltando con las manos colocadas junto a las puntas de los pies. Cada mano con su pie correspondiente.

Subo unas escalinatas amplias, ayudado por una rueda, de una forma peculiar y creativa.

Me desplazo por paredes piso y techo a toda velocidad.

Recorro mi casa y luego salgo al barrio volando lentamente y atravesando los obstáculos. Así, visito y descubro qué hay en cada sitio. No esfuerzo mi imaginación, sólo permito que aparezcan las imágenes que se presenten. También añado con mi imaginación actuante la sensorialidad resultante de atravesar los diferentes objetos, diversos sonidos, etc. Puedo recargarme en el sol, con el viento, con la tierra y los árboles, el agua, etc. En algunos lugares puedo, a voluntad, emitir energía con fines y efectos reparadores.

Camino arrastrando un poco las piernas, como autómata, medio dormido, pero a buen ritmo, observando y tratando de guardar en mi memoria la distribución espacial de una casa desconocida por la que voy.

Corro de costado, utilizando manos y pies. Me entusiasmo con ese ejercicio. Logro mucha velocidad.

Invento otras marchas y actividades, y las ejecuto. Cada una es realizada con el propósito firme y silencioso de entrenarme para ponerla en práctica durante el inminente período de sueño, o en proyección, y con la voluntad de reunir energía para Percatarme en esos momentos.

PRÁCTICAS REALIZADAS EN SUEÑOS, SUEÑOS LÚCIDOS Y PROYECCIONES CONSCIENTES

Esta sección habla de las prácticas que podemos efectuar tras acceder a la lucidez en forma general, ya que en la sección sobre experiencias figuran muchos ejemplos concretos de posibilidades de acción, y reflexiones sobre ellas. Normalmente, decimos, soñamos “que” tal cosa (“soñé que volaba”). Esta forma de expresarnos opaca la posibilidad de pensar nuestros sueños como momentos donde vivimos dichas experiencias y los asemeja a una mera fantasía o juego, en el sentido de un “como si”. No es lo mismo decir: “Al soñar volé”, “soñando estuve en tal parte”, “me comuniqué con tal persona”, que decir: “soñé que” todas esas cosas “pasaban”.

Lo primero que deseo señalar y el lector habrá comprendido a esta altura, es que el espectro de actividades posibles es infinito, aún más que en la vida de vigilia, así que mencionaré apenas algunos principios y niveles.

Hemos dicho que hay prácticas para realizar en sueños, en sueños lúcidos y en proyecciones conscientes. Comenzaremos con las realizables en situaciones donde todavía no hemos alcanzado la lucidez técnica (saber explícitamente que estamos soñando).

Nuestra consciencia oscila y a veces estamos más despiertos o más dormidos. La conducta en nuestros sueños, aun cuando no tengamos la conciencia expresa de encontrarnos en un sueño o proyección, va cambiando según nuestro entrenamiento y estado. Muchas prácticas favorecedoras de la lucidez podemos realizarlas en los sueños llamados "ordinarios". Al mismo tiempo, también mucha inspiración propia y ayuda externa sobreviene en este estado.

El sueño lúcido como ceremonia

Un factor que contribuye en gran medida a mantener la estabilidad en el sueño es abordarlo como una ceremonia. Por ejemplo, al llegar a la lucidez, puedo adoptar la costumbre de, en primer lugar, agradecer, pedir ayuda, reafirmar mis buenas intenciones (que pueden incluir el deseo de tener una experiencia de aprendizaje y sanación propia y de otros, el deseo de mantenerme en calma y tener fe, el deseo de recordar luego mi experiencia, etc.), examinar el entorno y mi cuerpo, al menos básicamente, y después continuar, con objetivos claros.

Así como es conveniente realizar un breve ritual de comienzo y fin de ceremonia al empezar el día y cerrarlo, y también al iniciar y finalizar el período de descanso, etc., el consejo vale, asimismo, para los períodos de conciencia acrecentada en sueños. Por supuesto, si lo vivimos como rutina tediosa no funciona, y en ese caso es mejor no efectuar ritual alguno. Su verdadero sentido es ayudarnos a mantener una conciencia plena de lo que hacemos, conectarnos, traernos al presente y alejar las distracciones.

Entrenamiento de sueños ordinarios

En mayor medida que en la vida física, en sueños llevamos a cabo lo que imaginamos. Nuestra práctica imaginativa se puede entrenar, y, de este modo, preparamos (o "sembramos") sueños.

Antes de dormirnos, o en cualquier momento, nos proponemos soñar con tales situaciones, en tales entornos, teniendo tal cuerpo, percibiendo de tal manera, actuando de tal modo. Y no nos limitamos a ello. Podemos practicarlo, imaginando detalladamente esos hechos, siguiendo una secuencia, como por ejemplo:

Entorno: selva. Creo en mi mente las imágenes de un paraje determinado, ubicando árboles, claros, animales, cielo, lagunas, etc., intentando que la intuición e incluso la percepción interna jueguen también su papel. He aquí un ejemplo: Cuerpo: jaguar. Visualizo mi cuerpo de jaguar y las sensaciones de habitarlo, así como desplazamientos apropiados, que

pueden incluir saltos, contactos con distintas superficies, sonidos, etc. Percepción: sentido por sentido, imagino actuantemente lo que percibo siendo ese jaguar en ese entorno, y le sumo modalidades no relativas a los cinco sentidos, sino que vayan más allá, como captar la energía de las cosas, entidades y configuraciones sutiles de todo tipo, etc. Acción: Me desplazo como ese animal, con propiedades adicionales típicas del plano astral, como volar, atravesar árboles, cambiar mi tamaño o forma, etc. Creo una aventura y la "realizo" en ese mundo interior imaginario y proyectivo. Mis acciones pueden incluir la modificación de los elementos cuerpo, entorno, aventura y percepción con el simple acto de mi voluntad. Por ejemplo, siento calor y convierto esa parte de la selva en una laguna o produzco un descenso de la temperatura. Quiero compañía y emito una señal que provoca la presencia de otros animales o personas, etc.

Creo que con esto basta como idea general de las formas de entrenar mi sueño ordinario para que luego el mismo constituya de por sí una práctica tendiente a la lucidez, puse ese tipo de comportamiento en sueños, que no replique nuestras actividades cotidianas, es muchísimo más propicio a la percatación de nuestra condición onírica.

Entrenamiento de sueños lucidos y proyecciones

Como se dijo anteriormente, el grueso de las actividades y propósitos sugeridos en el presente libro para realizar en sueños lúcidos y proyecciones conscientes se despliega en la sección precedente relativa a las experiencias. Mencionaremos aquí brevemente, a riesgo de reiterarnos, algunos principios generales:

Es conveniente tener aceitado el circuito asociativo, aclarado el mapa mental, para los momentos inmediatamente siguientes a la percatación. Primero podemos ejecutar un breve rito de inicio, que incluya reconocimientos y orientaciones. Luego conviene tener presentes nuestros objetivos generales (experimentación, ayuda, sanación, indagación, comunicación, entrenamiento, etc.) y poder elegir alguno, y más específicamente, una actividad concreta relativa al mismo. Si antes de dormir tenemos una escogida y luego en la experiencia la recordamos y ejecutamos, mejor. Es conveniente poder preguntarme en cualquier momento de mi vida de vigilia: ¿Qué haría si ahora me percatase de estar soñando o proyectado? Miraría mi cuerpo, y me convertiría en ave, modificaría el color de esa pared a un amarillo, cerraría los ojos e intentaría seguir viendo, me elevaría observando hacia abajo para tener un panorama cada vez más amplio de la tierra, me concentraría en el recuerdo de una

situación olvidada, preguntaría como resolver tal situación, meditaría, visitaría a tal persona distante y vería cómo ayudarla, etc.

Uno de los principios más importantes que deseo mencionar es actuar aprovechando que no estamos sujetos a las leyes físicas. Eso mantiene nuestra lucidez. Lo mismo que se sugirió como entrenamiento para producir luego determinado tipo de sueños ordinarios, lo hacemos ahora con más control al encontrarnos lúcidos.

Podría ampliarse el contenido de la presente sección detallando la modalidad de los objetivos sugeridos. Por ejemplo, el objetivo de ayudar. ¿Cómo hacerlo? Sabiendo a quién o a quiénes y respecto de qué necesidades, aprovechamos nuestro estado de mayor apertura de conciencia para averiguar datos útiles, obtener buenas ideas al respecto, etc. Y además, nuestra especial condición intermedia, que podemos poner al servicio de seres más sutiles para que, a través de nuestro relativamente más denso cuerpo astral y sus más densas energías, se puedan ejecutar operaciones de sanación bien dirigidas. En esta modalidad tampoco es necesario que tengamos definido nosotros a quienes ayudar. El objetivo de indagar. Tener presentes mis inquietudes y preguntas, para probar distintas modalidades, entre ellas decir en voz alta yo mismo las respuestas y quizás sorprenderme de su contenido, abrir algún libro en una página al azar a modo de oráculo, escuchar, preguntar, buscar en determinado sitio información, comprobar tales cosas, etc.

O el objetivo de entrenar: un trabajo sistemático con todos los elementos de cambio de formas, percepciones, entorno, cuerpo, situaciones y acciones mencionados.

Experimentar puede abarcar cosas más ocasionales, o la satisfacción de curiosidades, como mirarse en el espejo, arrojarse al vacío, ejecutar un instrumento musical, etc.

Finalmente cabe la mención de cuál sería la finalidad última de estas prácticas. Como tantas otras, en mi opinión, su mayor valor radica en su posibilidad de conducirnos a encontrar la sabiduría para vivir mejor y alcanzar la libertad y el amor en nuestro viaje hacia y por el infinito.

PRÁCTICAS RELATIVAS AL RECUERDO Y REGISTRO DE LOS SUEÑOS Y AL PROCESAMIENTO DE SU CONTENIDO

La importancia de recordar nuestros sueños

Sólo afrontemos los ecos internos de la expresión opuesta, diciéndonos “olvidé mis sueños” y percibamos lo que sentimos al hacerlo… Es fuerte,

¿no? En mi caso dicha frase me despierta una profunda tristeza. Olvidar mis sueños es como olvidarme a mí mismo.

No pretendo con esto generar desánimo en quienes no los recuerdan, y, para contrarrestar un poco ese posible efecto, señalo que también es cierto que, quien está leyendo un libro como éste, los está buscando, lo cual ya suena mucho mejor.

Yo lo también hago al escribir estas palabras.

Iba a comenzar destacando la importancia de recordar nuestros sueños como medio para llegar a la lucidez, pero acabado de escribir lo anterior, me parece que no hace falta tener esa finalidad para reconocer lo importante que es…

Recordarlos y tenerlos presentes. Incorporarlos a nuestra vida, a nuestro ser consciente. Uno de los elementos más importantes de esta disciplina. Para integrarnos con nuestras profundidades y así abrazar nuestra riqueza interior. Y, por supuesto, además, por el trabajo que podemos hacer con el material.

Además de lo dicho, recordar nuestros sueños es importante para nuestro camino de lucidez porque:

Lo dice la experiencia:

Cuando estoy muy conectado con ellos, y los recuerdo y anoto en gran cantidad, siempre tengo una mayor frecuencia e intensidad de sucesos lúcidos (ensueños y proyecciones conscientes).

En primer lugar, posibilita el valioso trabajo con el material. Permite además acceder al contenido de más sueños lúcidos, pues muchos de ellos caen en el olvido junto con los demás sueños, llamados ordinarios. En una época no creía que esto fuera así, por el nivel de entusiasmo y conciencia con el que me despertaba de un sueño lúcido o proyección, pero luego fui descubriendo que en realidad había partes de dichos sueños lúcidos que no recordaba (porque a veces me daba cuenta de que había algo más, aunque sin acceder a ello) y que a veces me despertaba sin el recuerdo de alguno de estos fenómenos, que en algún momento del día podían venir a la luz.

Aumenta mi conciencia del carácter onírico y maleable de la vida de vigilia, ya que reconozco en ella elementos en común con mi vida onírica, entre ellos cómo sueño durante el día, con los ojos abiertos, al estar absorto o al generar y reproducir situaciones similares a las de mis sueños en mis interacciones y actividades. Y más aún: a veces se muestran increíbles coincidencias entre sucesos que percibo en la vigilia y sucesos percibidos anteriormente en sueños.

Potencia mi autoconocimiento, pues los sueños han sido siempre reconocidos como una avenida a las profundidades de nuestra alma o psique.

Es una fuente privilegiada de información, que puede resultarme totalmente nueva, y a veces proceder de fuentes muy antiguas, que luego al investigarla se verifica. Daré tres ejemplos aquí:

Soñando estaba con otras personas visitando una cárcel vacía donde había habido ejecuciones hacía mucho tiempo. Vimos sangre en el suelo, y comenzamos a correr gritando: ¡"s*acre blue*", "*sacre dieu*"! y para mí, no sabía por qué, en ese momento ello significaba "sangre de dios". Tras despertarme y anotar el sueño, sin encontrar sentido al significado que había otorgado a esas expresiones, investigué un poco y encontré que normalmente "*bleu*" sustituía a "*dieu*" para evitar la persecución por blasfemia, y que al mismo tiempo existían otras variaciones de dicha sustitución, entre ellas: "Palsambleu", que equivalía a "*Par le sang de Dieu"* ("Por la sangre de Dios").

Una persona estaba preparando un alimento "para acabar con el hambre del mundo" y me dijo que era un emoliente (hasta ese momento la única información que tenía de esa palabra se relacionaba con algún producto cosmético). Añadió: "se puede hacer emoliente con cualquier grano". Al despertar descubrí por lecturas la existencia e importancia del emoliente preparado con cereales, que para algunos sería muy conocido pero no lo era para mí.

En una escuela subterránea, observando una clase desde una ventana, un hombre se me acercó y me dijo: "Me encanta la ciencia. Yo doné mi cuerpo para su *esqueletización*". Desconocía dicha palabra y ese hombre la había utilizado perfectamente en mi proyección. En ese momento, reconocí luego, él ya no poseía ese cuerpo físico.

Cómo desarrollar el recuerdo y el registro de nuestros sueños

Muchos dicen que no sueñan, lo cual no es cierto. Pero igual, no recuerdan nada, algunos desde hace años. Este hecho les señala el camino para iniciarse en la práctica. Es conveniente que el principal hincapié lo pongan en potenciar su recuerdo. Y el primer requisito para ello es disponer de recursos psíquicos para atender a la vida interior. Es decir, poder estar relativamente libre de tensión, atento y concentrado. Irnos a dormir y despertar con actitud de escucha hacia ese estado al que vamos y del que venimos. Reconocer que pasamos un umbral y abordarlo con la atención y respeto que merece. Si quiero dormirme mirando tevé o escuchando radio,

distrayéndome, o me conecto instantáneamente con quehaceres o distracciones al despertarme, sin dedicarle un pensamiento en ese momento a la etapa que acaba de transcurrir, no lograré mucho. El primer llamado, entonces, es a tener una mayor disposición, lo cual ayuda en varios sentidos. Y, si no recuerdo nada, igual puedo quedarme pensando en qué habré soñado y hasta preguntarme si soñé con tal o cual cosa, dando espacio para que provenga una respuesta de mi memoria profunda. Puedo recordar, para inducirme, algunas cosas del día anterior que me resultaron importantes o llamaron mi atención y cotejar si soñé o no con algo relacionado con eso (sabemos de la influencia de las huellas mnémicas del día anterior en la composición de los sueños). Hasta puedo jugar un poco, dejando fluir mi imaginación creativa, figurándome el sueño que habría tenido si hubiera soñado con alguno de esos eventos. Y como al hacer eso estoy poniendo en funcionamiento procesos muy similares, es posible que esta práctica me rescate algún contenido de un sueño efectivamente acaecido. Ocurra esto o no, con fecha del día puedo anotar con qué sensación me desperté, las historias que acabo de imaginar sobre sueños posibles, los eventos significativos del día anterior que pudieron proporcionar material onírico, etc. Todo esto es muy eficaz ya que me estoy entrenando, igual que si recordara sueños. Cuando, como resultado de estas preparaciones o de otra causa, aparecen sueños, es muy importante registrarlos. Mientras lo hacemos aparecen nuevos fragmentos olvidados. Yo utilizo la PC y los nombro con su fecha seguida de un título que sirva de etiqueta descriptiva para que a la vez sean ordenables alfabéticamente y fácilmente hallables por su título. Ej.: “20191010-Paracaídas novedoso”.

Un elemento importantísimo para recordar cada vez más sueños y detalles es la constancia, el entrenamiento. Y no quedarnos esperando a que el material venga por sí solo. Siempre hay algo que podríamos hacer al respecto al despertarnos, recordemos o no un sueño.

Al principio la tarea nos resulta sumamente esforzada, pero con el paso de los días se simplifica muchísimo.

Un argumento poderoso a favor de anotar los sueños es que resulta muy frecuente que, pasadas unas horas, ya no recuerde qué soñé, incluso en los casos en los que, al despertarme, los recordé y repasé. Ello habla de la eficacia y energía del proceso de censura y olvido. Pero, si los tengo anotados, y estoy decidido a saber siempre cuáles fueron mis últimos sueños, no aceptaré esa situación y volveré a leerlos. Al hacerlo, estoy trabajando con el mismo mecanismo que hace que, al despertar, no recuerde ninguno. Estoy revirtiendo su efecto, Mi aspecto más consciente le está

diciendo: "¡No quiero que hagas eso!". Y al debilitarlo en su acción diurna, donde lo tengo más a mi alcance, lo atenúo en su accionar general. Por otro lado, si el olvido se debiera, en lugar de a un mecanismo específico, a un conjunto de causas, mayor influencia aún tendrá que les contraponga causas encaminadas en la dirección contraria.

Trabajo con el material de nuestros "Sueños Ordinarios" orientado al desarrollo de la lucidez

Una vez que tengo anotado el sueño, puedo realizar con él muchos trabajos diferentes.

Por supuesto, los resultados de ello dependerán, entre otras cosas, de mi dedicación. No es sencillo disponer del tiempo para trabajar adicionalmente con nuestros sueños cada día, pero quizás podemos hacerlo por temporadas e ir probando distintas técnicas, insistiendo en las que nos ofrezcan mejores resultados.

¿Cuáles son, a grandes rasgos, las cosas que podemos hacer con el relato de nuestros sueños una vez que lo tenemos escrito?

Existen muchos enfoques dedicados al auto conocimiento de nuestra psique a partir de sus producciones, de las cuales los sueños ocupan un lugar destacado, entre los que me permito señalar el abordaje psicoanalítico, el análisis simbólico de tipo junguiano y el método gestáltico (que implica trabajos exploratorios vivenciales), etc., así como los abordajes que poseen una mirada transpersonal y contemplan múltiples dimensiones, existencias y cuerpos e incluyen, entre otras cosas, los sentidos que las distintas tradiciones han dado a los sueños, como la prefiguración e incluso señalamiento de posibilidades futuras o la comunicación con personas distantes o ya fallecidas.

Y existe también el enfoque específico del que nos ocupamos aquí: Orientar nuestro trabajo hacia el reconocimiento y potenciación de los aspectos del desarrollo de la lucidez en sueños y proyecciones.

Si bien, por supuesto, este nivel o enfoque se interrelaciona y superpone con los anteriores, tiene suficiente substancia para destacarse con una identidad propia.

A continuación, clasificaremos el trabajo con nuestros sueños orientado al desarrollo de la lucidez según algunos principios u objetivos generales.

Objetivos generales del trabajo con el material

Aumentar los recuerdos de nuestros sueños

Además de la práctica de anotar nuestros sueños, es decir, de generar el material escrito, el trabajo con el mismo también contribuye enormemente a recordar más elementos de nuestros sueños y a recordar más sueños de esa misma noche o de otras noches, pasadas o futuras, dado que cuando volvemos sobre el material aparecen más fragmentos y se afianza nuestra comunicación entre la vida de vigilia y onírica. Dicho de otro modo, ambos fenómenos se retroalimentan.

Alimentar con información el diseño de las estrategias y el ajuste de las técnicas de búsqueda de lucidez

Al repasar el material, podemos ir encontrando las situaciones que se repiten en nuestros sueños, denominadas Situaciones Oníricas Recurrentes (SOR). Luego podemos comenzar a acechar dichas situaciones: Durante el día, cada vez que ocurra una situación del mismo tipo de las que se repiten al soñar, realizamos, por ejemplo, el Procedimiento de Cuatro Pasos (descrito más abajo) o el que se nos ocurra, o sencillamente, nos formulamos la Pregunta por la Condición. Entonces, al repetirse nuevamente dicha situación en sueños, posiblemente nuestro entrenamiento active en nosotros la misma pregunta, prueba de realidad y Lucidez.

Luego identificamos los Signos de Sueño. Si bien no podremos acecharlos en vigilia, sí podremos entrenar en nuestra mente la asociación de ideas entre la ocurrencia de dichos sucesos y la noción de estar soñando, lo cual facilita en nosotros la Percatación.

Asimismo, aunque un Signo de Sueño no aparezca en la vida de vigilia (lo cual sería un contrasentido), sí aparecen Situaciones Cercanas al Signo de Sueño. Por ejemplo: si un Signo habitual en mí es ir por la calle y descubrir de pronto que salí sin mis pantalones, o que se aparece un familiar ya fallecido y me habla como si nada.

Entonces, en vigilia, cuando en la calle me doy cuenta de que me olvidé algo o surge alguna asociación de ideas, o mención inesperada, referidas a alguno de esos familiares, me pregunto si estoy soñando. Si lo hago en vigilia luego será más fácil que recuerde hacerlo en sueños. El concepto de Situación Cercana es sumamente importante para éste y otros procedimientos, como por ejemplo el de determinar Situaciones Cercanas a la Consigna, o a la Lucidez, que figuran más abajo.

Otros elementos importantes para identificar y acechar son los Ámbitos Oníricos Recurrentes o los Ámbitos de sueño. Y realizamos con ellos el mismo trabajo de acecho.

También se destacan las marchas (formas de desplazamiento no habituales que aparecen en sueños), como avanzar dando saltos largos, o con ritmos o pasos desacostumbrados, o bien manipulando una rueda con una mano, volando a medio metro del suelo (que también es un Signo de Sueño), etc.

Asimismo, es útil marcar las Habilidades Aprendidas (en sueños), como, por ejemplo, dejarme caer como tabla hasta quedar a un cm del suelo y rebotar como muñeco de base de arena hasta quedar de pie de nuevo, o, para ir a determinado lugar, dar una vuelta carnero en el aire con el objetivo de aparecer allí y lograrlo. Algunas de estas habilidades se aprenden en estados lúcidos y otras en sueños ordinarios. Algunas voluntariamente y otras aparecen inesperadamente, y descubrimos que lo sabemos hacer, como caminar como araña a toda velocidad por paredes y techo, o cambiar el color de algún objeto, o hacer desaparecer ciertos elementos de la escena.

En suma: con este material ajustamos nuestras técnicas para llegar a la lucidez mediante el entrenamiento del acecho de los elementos recurrentes.

Selección de los Momentos Cercanos a la Consigna: Antes nos referimos a la importancia de tener consignas preparadas, es decir, acciones que ejecutar al encontrarnos Percatados. En un sueño ordinario suele ocurrir que, sin estar conscientes de nuestra condición, realizamos, no obstante actos similares a los que teníamos previstos. No aparecen muchos ejemplos en este libro porque las experiencias relatadas son casi exclusivamente Sueños o Proyecciones Lúcidas, pero daré un ejemplo aquí: si tengo preparada, para cuando llegue a la lucidez, la consigna de visitar mi cuarto y contemplar desde afuera mi cuerpo físico, en un sueño ordinario, si bien no me he percatado, puede ser que busque mi cuarto sin tener claro para qué. Esa situación es Cercana a la Consigna.

Otros tipos de información son aquellas que nos permiten ajustar nuestras técnicas, añadiéndoles variantes que podemos descubrirnos realizando espontáneamente, o que alguien nos puede sugerir o ejemplificar dentro de un sueño o proyección. También pueden aparecer de este modo técnicas completas. Una vez me enseñaron, por ejemplo, un ejercicio específico de movimiento de brazos y manos para reunir energía, al estilo de la Tensegridad de Carlos Castaneda.

Reconocer mensajes de orientación sobre nuestra existencia y sobre las formas transitar el camino de la lucidez, y prestarles la debida consideración

Ya habíamos mencionado este punto cuando hablábamos de por qué es importante recordar nuestros sueños, ahora lo mencionamos como uno de nuestros propósitos principales al trabajar con el material. Cabe añadir que tiene dos fuentes principales: nuestra interioridad y el mundo, ya que no por estar soñando estamos desconectados de este último y sus habitantes.

Potenciar nuestra comunicación y divulgación

Somos onironautas, exploradores de otras dimensiones, percepciones y estados de conciencia. Siempre o casi siempre corresponde y deseamos, tarde o temprano, transmitir a otros viajeros nuestros descubrimientos y así contribuir a la espiritualidad de nuestra comunidad, y, en este contexto, nuestras bitácoras constituyen un material imprescindible a partir del cual elaborar nuestros relatos.

Formas concretas de aprovechar el material

Habiendo reconocido lo que buscamos al trabajar con el material escrito de nuestros sueños ordinarios (aumentar los recuerdos, alimentar nuestras prácticas, técnicas y objetivos, reconocer mensajes de orientación y potenciar nuestra comunicación), nos referiremos a algunas formas específicas de hacerlo, señalando primero, a grandes rasgos, las principales:

Leemos nuestros sueños escritos con una mente abierta a la captación de sus mensajes, sin desestimarlos para nada, sabiendo que, cuando no estábamos ocupados en la vida de vigilia, anoche, nuestra vida fue eso.

Luego los releemos con una mirada específica, para identificar varios elementos cuya importancia conocemos, y luego trabajar con ellos.

Encontramos y señalamos Situaciones Oníricas Recurrentes, Signos de Sueño, Sucesos Altamente Oníricos, Situaciones Cercanas a la Lucidez, Situaciones Cercanas a la Consigna, Marchas, Ámbitos de sueño, Obstáculos que Dificultan la Percatación, etc.

Con todos estos elementos, según el tiempo que deseemos dedicarles, podemos hacer algo.

Lo más breve sería reforzar en nuestra memoria el lazo entre dichas situaciones y la formulación de la Pregunta por la Condición, la ejecución de la Prueba de Realidad, y el Acceso a la Lucidez. Luego, cada vez que tenemos una vivencia igual o similar a dichas situaciones, actividades o lugares, durante la vigilia, ejecutamos los procedimientos mencionados. Comprobaremos que nos lleva un buen tiempo acostumbrarnos a hacerlo (de una forma abreviada, que puede tomar apenas un instante, o más extendida), y mantener dicha costumbre. Eso nos indica que estamos

realizando una verdadera transformación interior que modificará de seguro nuestra actitud en sueños. Y también nos va dando una idea de cuánto en común hay en ambos estados de consciencia, porque constataremos que con frecuencia habitamos los mismos lugares, hablamos de las mismas cosas, nos distraemos con los mismos temas, etc. Es por esto que modificar nuestra conducta en un plano tendrá efectos en el otro. Y al hacerlo sabremos también cuánta similitud hay entre el estado de falta de concentración y olvido de nuestros objetivos que hace que no nos percatemos en sueños y el que, en vigilia, nos distrae de los cambios de conducta pretendidos.

Si queremos ampliar aún más nuestro trabajo con estos elementos, podemos elaborar y mantener una lista específica, señalando su frecuencia de aparición, para luego enfocar con más precisión nuestro orden de prioridades de acecho.

Respecto de los Obstáculos que Dificultan la Percatación (ODP), su acecho conlleva primero admitirlos (lo cual nos conduce a la responsabilización). Luego implica el paso extra, antes de ejecutar algún procedimiento, que es soltarlos, para lo cual necesitamos despertarnos de ellos, abandonando resistencias. Como se dice en otra parte de este libro, siempre sabemos que estamos soñando, y asumirlo es comenzar a entender mucho más las cosas y trabajar en mayor profundidad.

Al ir determinando estos elementos, no debo hacerlo automática ni obsesivamente, pues ello podría tener un efecto incluso contrario al pretendido. No hay forma ni método que nos exima de realizar el necesario cambio interior, hacia una actitud más despierta e integrada, sin la cual no hay camino a la sabiduría ni reales avances en la lucidez. No hacerlo obsesivamente implica estar abiertos a que, al reconocer un elemento de los que busco o encontrar otro nuevo, no lo aceche en forma automática. Permitamos además que surjan ideas. Si identifico una Situación Cercana a la Consigna, como por ejemplo cuando “acerco mi mano a la pared y presiono suavemente mi palma contra su superficie, observándola”, puedo simplemente acecharla, es decir, entrenarme para formularme la Pregunta cada vez que haya situaciones de manos abiertas presionadas suavemente contra alguna superficie, o también hacer ese movimiento algunas veces en el día, para, junto con la pregunta, reforzar el vínculo mnémico. Y además puedo quedarme pensando por qué hice eso, o qué me indica esa situación, o qué idea se me ocurre a partir de ello. Más adelante, en el ejemplo que exponemos de cómo realizar el trabajo con un sueño registrado, arbitrariamente saturado de elementos con fines expositivos, figura este último caso con la etiqueta: “Análisis, ideas, propósitos”.

Al hacer estas prácticas del modo correcto va ocurriendo algo que es maravilloso: estamos aprendiendo a conocernos de otra manera. En la vida de vigilia, a veces nos parece que analizar lo que pasa es estudiar algo externo, el mundo, los demás. Pero al analizar lo que ocurre en nuestros sueños, nos encontramos con nosotros mismos, conociendo, responsabilizándonos, entrenándonos para cambiar, flexibilizarnos y despertarnos. Pudiera ser que, en algún momento nos demos cuenta de que no era difícil el sueño lúcido o viaje astral, sino que nosotros no lo deseábamos realmente. Ese tipo de tomas de conciencia (que van mucho más allá de recibir, entender o aceptar como hecho cognitivo) constituyen un gran paso.

Acerca de la identificación de los diferentes elementos hallados en el registro de nuestros sueños

Podemos comenzar identificando y señalando los elementos recurrentes y luego aquellos que nos resultan novedosos.

Las Situaciones Oníricas Recurrentes y los Signos de Sueño están desarrollados más arriba en la sección sobre Contexto y Conceptos. También se introducen allí las Situaciones Cercanas a la Percatación y los Obstáculos que Dificultan la Percatación. Resta mencionar los Ámbitos Recurrentes, Objetos Recurrentes, Personas y otros seres Recurrentes, etc., así como las Situaciones Cercanas a la Consigna. Estas últimas aparecen cuando en sueños ordinarios hacemos o experimentamos algo muy relacionado con lo que nos habíamos propuesto ejecutar en nuestro siguiente sueño lúcido o proyección, sin recordar que teníamos ese propósito consciente.

También es valioso identificar acciones que surgen espontáneamente en sueños, o que ideamos, o que nos son sugeridas, y que nos quedan disponibles como recursos para practicar en estados de Lucidez o Proyección, por ejemplo las Marchas, Habilidades aprendidas, Consignas, etc.

Asimismo, al considerar y reconocer los Sucesos Altamente Oníricos, explicados más arriba, accedemos a una perspectiva iluminadora.

Importancia de las listas de elementos recurrentes personales en nuestro desarrollo de lucidez

Pueden ser fuertes impulsores de nuestra Conciencia de Condición o Percatación. Conciencia de Condición es un concepto similar a Lucidez, ya que técnicamente Lucidez en sueños significa estar consciente de estar

soñando, pero abarca mucho más, pues se aplica a ese caso y también a estar consciente de estar distraído, proyectado en cuerpo astral o causal, en vigilia, caminando, sentado, etc. Percatación es el fenómeno de aparición de esta Conciencia.

Nuestras vidas poseen muchas situaciones repetitivas. Nuestra conciencia fluctúa entre estados y pasa cíclicamente por fases similares. Reconocerlos y estar consciente de ellos tiene una gran incidencia en el surgimiento de una conciencia más estable, pues es aquélla que siempre está presente, más allá de las fluctuaciones, tomando nota de las mismas.

Cuando exploramos territorios desconocidos y a veces nos sentimos desorientados, reconocimientos por el estilo de "¡Oh, por acá ya pasé!", "¡estoy andando en círculos!", son muy importantes para poder cambiar radicalmente el rumbo y encontrar una salida.

Hay una función de la fantasía que es positiva: creamos, prefiguramos, etc., pero hay otra que sirve para mantener el engaño, lo ilusorio, y no percibir la realidad. Como en todos los casos, se trata de separar la paja del trigo, y hallar el camino medio correcto.

Determinados elementos de ficción nos atrapan con mucha fuerza, y lo siguen haciendo aun cuando los reconocemos, y vemos que se repiten. Pero dicho reconocimiento nos va conduciendo despacio a una toma de distancia, a mirarnos a nosotros mismos. Por ejemplo, típicas situaciones como: "Viene el muchachito y salva la situación". "Todos lo humillaban y se convirtió en superhéroe, rey o dios", "La isla desconocida y llena de tesoros", "la bella y la bestia", "El hada buena", "La bruja malvada", "el villano", "el monstruo y el laberinto", "se descubre el verdadero origen noble", etc., se han visto y se seguirán viendo en infinitas fantasías. Así nuestros sueños contienen muchísimos componentes frecuentes: personajes, lugares, situaciones, etc. Tenemos nuestros propios mitos personales entrelazados con los mitos de nuestra cultura y universales. Dichos mitos contienen mitemas (elementos constantes, porciones irreducibles del mito) y mitologemas (temas constantes). Reconocerlos no significa dejar de apreciarlos sino todo lo contrario, pues implica hacerlo con menos apego, elemento que tiene la característica de no dejar ser en plenitud.

Al identificar en mis sueños los mitemas y mitologemas que aparecen, voy entendiendo más sobre lo que me está pasando en la vida. Y voy reconociendo los círculos de mis laberintos, mis monstruos, mis héroes y mis dioses.

En el camino hacia la Lucidez en Sueños valoramos mucho las señales que nos permitan distinguir entre sueño y vigilia, porque suponemos, en

principio, que si supiéramos que estamos soñando podríamos hacer muchas cosas. No obstante, sospecho que, en realidad, siempre lo sabemos (pero no lo dejamos llegar a la superficie de nuestra conciencia, a nuestra conciencia luminosa), y se trata más bien de asumirlo. La misma resistencia que tenemos cuando estamos enganchados con una película, y no queremos saber que se trata de una ficción, es la que tenemos cuando nos negamos a reconocer el carácter onírico de un sueño. Es un apego. La tarea de identificar los mitemas y mitologemas o, para ir a nuestra terminología más específica, nuestras Situaciones Oníricas Recurrentes, Ámbitos Oníricos Recurrentes, Personas y Objetos Oníricos Recurrentes (que, a efectos prácticos, si deseamos simplicidad, podemos observar fenomenológicamente y llamar a todos Situaciones Oníricas Recurrentes (SOR)), la tarea de identificar los Signos de Sueño que aparecen, nuestros Signos de Sueño Recurrentes, nuestras Marchas Recurrentes, nuestras Habilidades Aprendidas Recurrentes, nuestras Pasiones Recurrentes (u Obstáculos que Dificultan la Percatación), etc., hacer todo eso con los recuerdos y registros de nuestros sueños; durante nuestra Vida de Vigilia al encontrar también esos elementos en la realidad externa o en nuestros procesos anímicos; o, gracias a los efectos de nuestro entrenamiento, durante el sueño mismo, todo ello va generando la sabiduría y el desapego necesarios, para salir de los remolinos, para agacharnos mientras pasa la ola, para darnos cuenta de que estamos distraídos en vigilia, de que una pasión nos empieza a capturar, de que un apego, rechazo o indiferencia nos domina, de que estamos soñando, de que el cuerpo que estamos moviendo y que estamos sintiendo no es el físico, que se encuentra en la cama.

Las Listas de elementos Recurrentes son una herramienta fundamental. Expondré los títulos de algunas que utilizo, y unos pocos ejemplos de contenido. Es más importante tener presentes esos elementos en nuestra conciencia que anotados. No vaya a ser que obviemos el primer requisito. Dicho esto, anotarlos ayuda mucho, especialmente al principio.

Ejemplos de Situación Cercana a la Percatación y Obstáculo que dificulta la Percatación

Lección sobre soltar objetos y roles

"Todos somos canillitas"., digo, utilizando un tono especial para que se distinga más mi voz. Estoy muy identificado con mi papel y orgulloso de cómo logro un volumen que sobresale sobre los gritos de los demás [Obstáculo que Dificulta la Percatación (ODP): Identificación apegada con mi papel y habilidad, en este caso mi técnica de voz potente]. De

pronto advierto que ya nadie está gritando. Todos han abandonado ese rol hace rato. Evidentemente me perdí de algo mientras estaba tan centrado en mí mismo. Ahora el profesor da como consigna otro rol que se personifica con ciertos anteojos. Presto más atención. Apenas empezamos a actuar, un alumno se saca los anteojos, los coloca en una repisa especial e inmediatamente pierde el rol que tenía y se queda serio. Entonces lo imito y, apenas me saco los anteojos, vuelvo a la neutralidad gestual, emocional, e incluso llego a un gran silencio interior *[Situación Cercana a la Percatación (SCP): Soltar objeto y rol y quedar en neutralidad emocional y silencio interior.]".*

[Comentario desde el punto de vista de la lucidez (CL): Posiblemente se trataba de una enseñanza, encaminada a soltar repentinamente un objeto a la vez y un rol, dos hechos sumamente necesarios en el pasaje de un estado de Sueño Ordinario (dicho en términos generales) a un estado de Conciencia de la Condición (onírica, proyectada, etc.) Asimismo, se debe estar en condiciones de soltar la historia, el guion, el argumento. Uno de nuestros grandes obstáculos para Percatarnos de nuestra condición (onírica, proyectada, etc.) es que estamos demasiado apegados a los roles, objetos, razonamientos y argumentos (a nuestra propia identificación personal, posesión, explicación y visión del mundo)].

Ámbitos oníricos recurrentes

Identificar elementos recurrentes es uno de los pilares de la autoobservación. Así conocemos y reconocemos nuestros hábitos mentales, y ampliamos nuestra mirada, pues reconocer y asumir un patrón es un paso necesario para abandonarlo y recuperar una mayor libertad creativa. Pero, por supuesto (despertar adentro) el mejor modo de soltar un patrón es aceptar su existencia, entenderlo y tomar una decisión consciente. Si lo rechazamos con aversión, éste volverá, tarde o temprano.

En este marco, es muy pertinente el reconocimiento de los lugares que visitamos habitualmente en sueños. Luego podremos preguntarnos cuál es el motivo que nos mantiene yendo regularmente a esos sitios. Si se trata de intentos infructuosos de resolver algo, de un estancamiento, nos iremos dando cuenta. Si el lugar nos brinda algo positivo, y vale la pena visitarlo con frecuencia, también reconoceremos este hecho.

Además nos servirá para reconocer nuestro estado, y tejer nuevas redes conscientes entre nuestros estados de vigilia y onírico. Si es un sitio sólo visitado en sueños, e inaccesible para nuestro estado de vigilia, será entonces un Signo de Sueño personal, que nos catapultará a la Lucidez. Si

lo visitamos en ambos planos, podemos entrenarnos para acechar ese Ámbito Onírico Recurrente también presente en vigilia y aprender no sólo a preguntarnos si estamos o no soñando al pasar por ahí, sino también a aguzar nuestra observación a sus detalles y a realizar otras prácticas propicias.

En mi caso, dispongo de dos o tres ámbitos que visito sólo en sueños, ocasionalmente, y que no tienen correlato en mi vida de vigilia, al menos en esta existencia: Una caverna que da a muchas otras cavernas, en las cuales soy como un niño y los adultos tienen una forma distinta de la humana, y actúan de cierto modo; Una terraza que da a varias otras terrazas que desembocan en la ladera de una montaña, por donde generalmente me escapo de una persecución, etc.

Hay otros ámbitos oníricos privilegiados para el trabajo de la conciencia: Aquéllos que conscientemente hemos decidido visitar cuando nos encontremos en algún sueño lúcido o proyección. Pueden ser lugares físicos reales o ámbitos creados por nosotros, individualmente o con otras personas, mediante la imaginación actuante. Si accedemos a ellos, nos encontramos ante la especial circunstancia en la que nuestro estado de conciencia lúcida se expresa no sólo en nuestro interior, sino también en lo que nos rodea, en forma más explícita que en otras ocasiones.

No es poco eficaz dejar alguna señal en esos sitios cada vez que los visitamos, en distintos planos, para luego recordar reconocerlos y efectuar comprobaciones, e incluso trabajar en su mejoramiento, carga energética, etc.

Registro de sueños metodológicamente saturados de elementos, a título de ejemplo de trabajo.

El nombre del archivo, donde fácilmente se ve la fecha (organizada para facilitar el orden cronológico en una lista), seguida de un título descriptivo, sería el siguiente:

20110529-Rescatar a los que se perdieron.

Varias personas conversamos en una plaza. "Debe ser peligroso andar por aquí de noche", comento. El sitio está desierto. Menos mal que ahora está enrejado el perímetro, pero no hay nadie. Propongo regresar.

[Obstáculo que Dificulta la Percatación: Preocupación por posibles ataques, miedo].

Aparecemos en una sala con sillones y personas sentadas en ellos.

[Signo de Sueño: Cambio de lugar sin solución de continuidad].

Está mi hermano.

[Situación Onírica Recurrente: aparición inesperada de un familiar].

Dice que está perdido. Le aconsejan que se oriente tomando como referencia un edificio alto. Les señalo la cúpula de una iglesia. Me llama mucho la atención la luna, que se ve al lado.

[Situación Cercana a la Percatación: imagen llamativa de la cúpula de la iglesia y la luna].

"Señores, hay algo que se llama luna", digo. Algunos miran, varios protestan. Me doy cuenta de que en cierto modo fui pedante en mi observación.

[Obstáculo que Dificulta la Percatación: Actitud engreída].

…

20120104-Proyecciones desde el cuerpo astral.

Tres personas nos proyectamos desde fuera de un bar justo a la salida de una puerta, en la esquina. Me sobreviene la duda de si deberé buscarme luego en la cama de mi casa o en esa misma puerta desde la que me proyecté.

[Situación Cercana a la Consigna: Buscar mi cuerpo físico].

Pregunto eso a mi padre a quien encuentro a media cuadra, y me dice que lo busque en el bar.

[Situación Onírica Recurrente: aparición inesperada de un familiar].

También me comenta sobre unos ritmos que escuchó y unos juegos de luces.

[Análisis, ideas y propósitos: Creo que se trató de otro caso de proyección desde el estado proyectado. La pregunta de dónde buscar mi cuerpo podría relacionarse con una vieja práctica, conocida y ejercida antiguamente, y que ahora estoy intentando recordar y retomar. Consigna posible para futuras proyecciones: Separarme de mi cuerpo astral (o psicosoma), dejando una instancia del mismo en determinado lugar y posición, y luego: a) buscarme ahí, observarme; b) coincidir en él; c) ver si se puede generar más de una instancia (mojón): d) ver si puedo coincidir en cada instancia mojón e incluso desplazarme entre ellas; e) ir a ver mi cuerpo, coincidir, etc. No olvidar ofrecer ayuda para que posibles amparadores puedan canalizarla y utilizarla. La referencia de mi padre a la percusión también podría relacionarse con técnicas, dado que determinados ritmos favorecen el estado vibracional y la Percatación, incluida la intermitencia lumínica.]

…

20140105-Saltos y animales que hablan.

Paso un alambre saltando muy alto, como hasta tres metros de altura.

[Signo de Sueño: Salto más alto de lo que me permitiría una situación física].

Una mujer, que camina a mi lado me dice que mi forma de saltar es sospechosa.

[Obstáculo que Dificulta la Percatación: Desconfianza y justificaciones].

Me justifico diciendo que yo salto mucho y también tengo muchos sueños lúcidos.

[Situación Cercana a la Percatación: Hablar de Sueños Lúcidos].

Se ven animales con traje, que hablan. Especialmente osos y monos.

[Signo de Sueño: Animales de traje que hablan].

Algunos humanos nos preguntamos si reconstruir o no esa época en la que los animales hablaban.

[Análisis, ideas y propósitos: No puedo dejar de preguntarme si se trata de algún recuerdo real de mi propia existencia o de otros en algún momento muy antiguo de la humanidad, ya sea en este plano o en otro, en este planeta o en otro. Se me ocurre que dejar fluir mi imaginación con un relato sobre animales en traje que hablan y sobre cómo pudo haber sido esa época, con la finalidad de acercarme a dicha memoria dándole curso a que se despliegue, o al menos se exprese de alguna manera colándose entre los "pliegues" que se forman en la estructura racional al realizar estas prácticas].

Vamos montados sobre elefantes y toros.

[Signo de Sueño: Ir subidos a elefantes y toros].

…

20140105-Bendiciones ante pánico en el subte.

Estoy en un túnel subterráneo, tipo galería, o subte.

[Ámbito de Sueño: Galería Subterránea].

Me encuentro en una hendidura en la pared, donde hay un banquito. Se escucha que una mujer grita por su hija. Hubo algún accidente y alguien está herido. Todos pasan corriendo huyendo. Me sumo a la huida desplazándome así: al pisar regulo con mis manos, como si manejara un control, maniobras de mi pie, que se desliza, dejándome mejor posicionado para avanzar dando el siguiente paso. *[Marcha: Manipular un control extrafísico para maniobras adicionales de mi pie].* ***Pero decido regresar a ver si necesitan ayuda.***

[Actitud Facilitadora de la Percatación: Decidir ir a ayudar en lugar de huir].

Entonces veo que la entrada está libre en el otro extremo, y que hay un altar donde una imagen bendice a la gente. Me pongo en la fila.

[Análisis, ideas y propósitos: Tal vez al adoptar la actitud facilitadora de la percatación el tono de mi experiencia cambió y así llegué a esa situación de bendición. Esto me impulsa a estar más dispuesto y atento en mi vida de vigilia para cambiar tendencias temerosas por otras más propicias].

Elementos adicionales de trabajo con el material escrito de un sueño lúcido o proyección

Cuando tenemos ante nosotros un sueño lúcido o viaje astral propio escrito, sentimos entusiasmo, energía, y deseamos contárselo a los demás. Mantener una actitud de asombro y valoración acerca de estas experiencias es muy recomendable. Por lo tanto, mi primer consejo es admirarlas, y el segundo tenerlas presentes.

Son momentos en los que tuvimos en un estado de conciencia más amplio que el habitual. Quizás alguna vez alcancemos una mayor permanencia en estados así, con lo cual mejorarán nuestra percepción, creatividad, conocimiento, y disfrute pleno de la vida.

Dicho esto, nos referiremos específicamente a los trabajos de índole más concreta que podemos hacer con el material escrito mencionado. En la sección sobre Experiencias figuran buenos ejemplos de estos trabajos, no muy cargados de elementos, para que la lectura resulte atraída por los relatos y no se fatigue, así que a lo largo de los distintos textos se van cubriendo todos los puntos mencionados.

Cabe señalar que casi todo lo expuesto acerca de los trabajos con “sueños ordinarios” vale, en mayor o menor medida, para sueños lúcidos. Pero se añaden otras consideraciones. Para comenzar, determinamos cuáles fueron los antecedentes facilitadores. Por ejemplo, si habíamos practicado ejercicios energéticos, pruebas de realidad, acechos de Situaciones Recurrentes, o algún otro tipo de preparación durante el día anterior o al ir quedándonos dormidos. Luego determinamos si accedimos desde otro sueño lúcido, desde un sueño ordinario, o directamente desde el estado alfa.

A continuación señalamos cuál fue el Activador de la Percatación. Por ejemplo: “Reconocimiento del Signo de Sueño: volar”, o “Ejecución espontánea de la Prueba de Realidad: Intentar atravesar una pared con la mano”. O un procedimiento creativo desde el estado alfa, como imaginar de

manera “actuante” dar una vuelta carnero en el aire para entrar en Sueño Lúcido, etc.

Verificamos cuál fue la señalética de inminencia de la Percatación o el Pasaje Directo a sueños lúcidos o proyecciones, es decir, si percibimos corrientes vibratorias y en qué partes, si sentimos que nos inflábamos y volvíamos más etéreos (balonamiento), si estábamos viendo imágenes y aparecimos incorporados en ellas, etc.

A continuación, identificamos las Consignas recordadas, tomadas en consideración y/o ejecutadas. Evaluamos sus resultados, estimamos su grado de acecho, etc. Normalmente, en estado lúcido, una consigna primero es tan solo recordada, y luego, la segunda vez, ejecutada. Entra en esta categoría todo lo que tengo previsto hacer en mi próximo estado lúcido, como atravesar la palma de mi mano con la otra, cambiar mi tamaño, intentar percibirme como pura energía, asumir la postura de meditación, cerrar los ojos y meditar en nuestro cuerpo astral, establecer comunicación con alguien, visitar tales lugares, hacer alguna comprobación de dato empírico, hallar mi físico en la cama, Ofrecer mi ayuda para sanaciones, etc.

También podemos evaluar si estamos ante alguna de las “compuertas del ensueño” descritas por Castaneda en El Arte de Ensoñar, y si la atravesamos o no. Aquí simplemente las mencionaré: Primera: Llegamos al darnos cuenta de quedarnos dormidos, cruzamos cuando podemos sostener un objeto fijo. Segunda: se alcanza cuando se pasa de un sueño a otro. Tercera: Se alcanza cuando alguien se mira a sí mismo durmiendo. Se cruza: al desplazarse después de eso. Cuarta: cuando se viaja a lugares concretos, en este mundo, en otro mundo, en el ensueño de otro, etc.

Además de estos trabajos posibles, el mismo material de la experiencia (o la experiencia misma) suele sugerirnos otros, siempre originales. Es que se trata de estados de conciencia mucho más integrados en cuanto a razón, percepción, intuición y creatividad, y, por lo tanto, las principales orientaciones para el camino aparecen en ellos.

Prácticas grupales: talleres y seminarios

Muchas son las actividades que se pueden practicar en un taller o seminario dedicado a sueños lúcidos y proyecciones conscientes.

Quien está muy interesado en estos temas encuentra gran placer en compartir encuentros destinados a su desarrollo, donde podrá intercambiar conocimientos, relatos, ideas, inquietudes, etc.

Además, es muy frecuente soñar en relación con la actividad realizada durante el día en la vida física, y especialmente cuanto ha habido

interacción con otros, más que con aquella meramente pensada. De este modo reforzamos intensamente la posibilidad de soñar con el tema de la lucidez, y tenemos la percatación más al alcance de la conciencia.

Expondré en este capítulo algunas de las actividades que he coordinado en un gran número de talleres dedicados específicamente a estos temas, principalmente en Buenos Aires y en la Amazonía peruana, con el aporte de participantes procedentes de diversos países.

En primer lugar, me permito destacar que el simple hecho de encontrarse reunidas un gran número de personas con el objetivo de cultivar la lucidez en sueños y proyecciones ya constituye un importante refuerzo para nuestra conciencia de que se trata de algo perfectamente posible, normal y real, dado que nuestra construcción de la realidad es social. Uno de los modos de mantenernos dormidos es olvidar que podemos despertar. Para olvidarnos de eso el primer mecanismo es creer que ya estamos despiertos. Eso ocurre en sueños ordinarios pero también en la vida misma. Intentar despertarnos de esa ilusión es tomarnos en serio el intento de despertarnos en general. Y como muchos de los modos de soñar que cada época tiene son compartidos, compartir modos de despertar tiene un fuerte efecto en la dirección opuesta.

Al realizar estas actividades, la información y las experiencias intercambiadas se entrelazan con las prácticas desarrolladas en conjunto. Quizás ello despierte también en nosotros recuerdos o capacidades latentes pertenecientes a épocas pretéritas, de este u otro mundo, en las cuales la sociedad prestaba más atención a los sueños. A continuación, expondremos algunos ejercicios:

Sueño intencionado ante grupo, con abandono de involucramiento “parapsicótico” ante una señal, y continuación lúcida

Un participante relata un sueño en voz alta, en tiempo presente, como si lo estuviera viviendo en ese momento. Más que un mero relato, es un sueño “intencionado”, que se crea en el momento. Alguien del grupo lo interrumpe abruptamente con el mensaje “estás soñando”. El primero debe “soltar” inmediatamente su involucramiento, y pasar a una continuación “lúcida”. En general, los participantes notan el tipo de esfuerzo que les implica dejar todo ahí, abruptamente. Ello les sirve para ser más consciente del grado de apego que tienen a sus historias, identificaciones y objetos, incluso cuando el sueño es “incómodo” o “negativo”.

Ése es el verdadero obstáculo a la percatación, el hecho de que no queremos hacerlo. Así también nos ocurre en la Vida de Vigilia Ordinaria,

en la que sostenemos activamente nuestros “relatos oníricos” contra toda señal de que en realidad los estamos “soñando”.

Examinar en nosotros mismos y comentar grupalmente qué elementos son los que nos mantienen tan atrapados a la historia del sueño, tratando de revisar las causas de ello, es el paso previo a aprender a soltar con sabiduría aquello que es insustancial para poder acceder a realidades más amplias y estables de nuestro espíritu.

Una variante muy enriquecedora de este ejercicio consiste en cambiar a estado lúcido sin abandonar totalmente el sueño anterior. Podemos advertir allí los modos de nuestra gradualidad en materia de lucidez y darnos también la oportunidad de una continuación más lúcida. Una práctica muy semejante y paralela a efectuar ese tipo de acciones en nuestra vida diaria, lo que no sólo nos entrena para llegar a la lucidez en sueños, sino también para una vida diferente.

Esta práctica realizada principalmente por una persona que recibe acompañamiento, comentarios, propuestas y otras devoluciones de un grupo permite múltiples variantes: Aportes de los participantes sobre diferentes actitudes o finales posibles, evaluación sobre el nivel de lucidez implícito en cada uno de ellos de acuerdo con el papel desempeñado por el soñante y los elementos percibidos, ámbito de sueño,
“argumento”, etc.; identificación de factores de apego, aversión o indiferencia (Obstáculos que Dificultan la Percatación), comentarios sobre el activador de la lucidez y hacia dónde se encaminó la conducta lúcida, en comparación con la conducta del soñante mientras su sueño era ordinario, etc.

En cuanto a los niveles de lucidez, puede fomentarse el juicio crítico acerca de los propósitos y la forma de alcanzarlos durante la etapa lúcida, atendiendo al grado de conformidad de los mismos con las leyes del plano extrafísico o con la conciencia del estado onírico. Entrenar un comportamiento más acorde con la condición nos prepara para asumirla plenamente.

Imaginar colectivamente un sueño de manera “actuante”

Puede tomarse el sueño de algún participante como punto de partida o se pueden acordar algunos elementos que den marco a una situación específica.

El participante que aporta el sueño, de haberlo, puede elegir entre los demás quién representará cada rol u objeto, o puede darse lugar a iniciativas voluntarias al respecto.

Cabe prever secretamente que algún participante diga, en algún momento del despliegue del "sueño", alguna frase que contenga claves respecto del carácter onírico, proyectado, espiritual de la situación, como: "cuando me despierte iré a tomar un té"; "es más fácil avanzar con saltos de cinco metros"; "mi cuerpo está acostado", etc., o actúe de maneras extrañas, incompatibles parcial o totalmente con la vida de vigilia, como anunciar lo que está por ocurrir, comentar sobre un pensamiento no expresado del soñante, o acosar energéticamente con actitudes abruptas. Dos o más participantes podrían actuar al unísono. Se podrían mencionar o hacer cosas que fueran en general Signos de Sueño, Situaciones Oníricas Recurrentes o SAO. En el momento ulterior a la Percatación se puede practicar el abordaje de las personas con la frase "ustedes son personajes de mis sueños". Se puede tomar algún elemento fóbico de un sueño y practicar actitudes más lúcidas al respecto, o, con un elemento o situación que habitualmente frustra, se podría actuar en forma resolutoria, etc.

Podría definirse la consigna de terminar el sueño en una dirección sanadora: Entonces, a partir del argumento del sueño, donde sea que se encuentre, la o las personas designadas (que incluso podrían ser todas) inventan, o desarrollan actuando, un final de esa situación que produzca limpieza, armonización, sanación, etc., según las características de la situación del sueño. Si el sentido previsto es de lucidez, la continuación apuntará en esa dirección, descubriendo de distintas formas (mientras más creativas, mejor) que estamos soñando y proyectados, y continuando como se nos ocurra, de forma afín a ese estado de conciencia, como se explica más abajo. Si previmos un sentido de interpretación simbólica, entonces los pensamientos o intercambios de palabras del sueño versarán sobre el sentido simbólico de lo que está pasando, y se actuará en consecuencia. Ejemplo: Si el sueño incluía bajar un médano muy empinado y salvarme apenas de caer al mar, me digo: He estado atento en una situación delicada y pude salir bien. En mi vida, por ejemplo, es delicada tal o cual situación que estoy atravesando: requiere cuidado y atención para aterrizar exitosamente. Si el sentido es hacia la comunicación, podría el sueño continuar con diálogos entre los distintos personajes o elementos participantes en la situación, donde expresen lo que les pasa, lo que sienten, etc.

Ensoñación lúcida colectiva

Ya que no estamos soñando en el sentido estricto, pero sí nos encontramos relajados, en posición horizontal y en un estado cercano al alfa, "ensoñamos" entre todos los presentes, con los ojos cerrados,

compartiendo las aventuras de una primera parte de “sueño ordinario” y una segunda de “sueño lúcido”, pasando a una tercera de “proyección consciente”. ¿Cómo? Cualquiera empieza a relatar un sueño en primera persona, con dos o tres frases. Luego sigue otro, y otro, permitiendo momentos de silencio en el medio, sin saturar de información y siguiendo las naturales reglas de la improvisación, en general, de las cuales la principal es no negar. Es decir, si un participante acaba de decir que entramos en una sala donde hay un elefante, continuamos desde allí, sin desestimar la sala ni el elefante con continuaciones que desarmen lo anterior como: “inmediatamente salgo de la sala y llego a una playa”, o “el elefante desaparece y aparecen mis amigos”, etc.

La experiencia resulta muy intensa y genera un marco, un ámbito, una dimensión, peculiares. Dicho en otras palabras: “se inventa” un sueño colectivamente, con tres fases de diferente nivel de lucidez: comienza como sueño ordinario, luego sobreviene la percatación de alguna forma concreta y luego se actúa de manera semilúcida hasta que se va llegando a un desempeño acorde con el que nos imaginamos tener en caso de alta lucidez.

Dado que la realidad ordinaria tiene mucho de sueño colectivo, este otro principio de incursionar también colectivamente en el plano onírico, astral, espiritual, donde rigen menos leyes, al menos en lo físico, introduce una cuña en la burbuja de la realidad social y cultural compartida, inaugurando en nuestra conciencia de vigilia un ámbito en el cual realizamos entre varios acciones propias del mundo “extrafísico”: cambiamos de forma, atravesamos paredes, vamos bajo el agua sin problemas de oxígeno, percibimos como energía, volamos, nos duplicamos o multiplicamos, pedimos respuestas telepáticas a maestros, etc. Se trata de una valiosa oportunidad para poder entrenarnos en este modo de actuar, siendo plenamente conscientes. Porque, si no, sólo contamos para ello con las ocasiones en las que estamos realmente lúcidos en sueños o proyecciones. Así, si nos entrenamos suficientemente, pasaremos a incluir más conductas “acordes a la condición” de estar en un lugar distinto al Mundo de Vigilia. La ejecución de estas conductas propicia la Percatación. Y además, fomenta el mantenimiento de la lucidez una vez percatados.

Constitución colectiva de un lugar para asistir en sueños lúcidos y en otras actividades imaginarias

Generamos un ámbito común, en un grupo, para asistir en momentos de lucidez en sueños o proyecciones. Ese ámbito podría ser el contenido

mismo de un ensueño colectivo representado, pero en un sentido más estricto definimos, como resultado de la práctica, un “lugar” específico.

Por ejemplo: en un desierto, cerca de un cactus y un zorro, hay un sapo dorado, que es, en realidad, un palacio. Se entra volando por su boca y se accede al sitio de encuentro, en el interior de su panza. Se propone, a quienes quieran sumarse, tener el intento de visitar ese lugar, y, una vez allí, hacer por lo menos dos cosas: fijarse qué y/o quiénes hay allí, y dejar alguna señal, por ejemplo, un objeto, o podría interactuar de alguna manera con quien encuentre. Entonces, cuando estamos lúcidos, podemos intentar ir allí. Basta con proponérselo y tal vez ejecutar algún “acto mágico de desplazamiento”, como dar una vuelta en el aire con la idea de que, al finalizar la misma, nos encontraremos en nuestro destino. También puede ocurrir que, aún sin llegar a la lucidez, algo de nuestros sueños se relacione con ese lugar. Eso ya es un principio de acercamiento. ¡Aprovechamos la fuerza que da la coincidencia de varias conciencias en el mismo propósito! Creamos ese palacio dorado en forma de sapo con nuestra imaginación, visualización, intención, concentración, voluntad, confianza, etc. Podemos hacerlo incluso ahora mismo, en estado de vigilia, para ir reforzando este pequeño “*samsara* colectivo experimental”.

Cuando en los trabajos en grupos, luego de haber constituido colectivamente lugares así representando un sueño donde entrábamos allí e íbamos creando esos sitios y añadiéndole distintas características, ha habido, en otros momentos en los que las personas se encontraban en su casa soñando por su cuenta, encuentros en esos sitios. Se ha cargado con energía de intención sanadora y se han aplicado sanaciones energéticas a quienes se han desplazado allí.

El ámbito que se constituye en el plano mental colectivo y de cada participante está vinculado con el ámbito extrafísico que se va manteniendo y ampliando. Es interesante también que disponga de ámbitos privados en su interior, donde el ensoñador pueda tener un mayor margen de acción y de intimidad, pero que cuente con la protección y marco del ámbito global.

Seminarios intensivos con la modalidad de retiros

Apartarse de la realidad cotidiana para asistir a un retiro donde todas las actividades respondan a un programa, tanto en sus tiempos como en su contenido, incluidos el alimento, los ejercicios, las lecturas y conversaciones, y el sueño, representa un acontecimiento importante en cualquier camino. Un retiro bien organizado y aprovechado ayuda a convertir una disciplina en algo establecido en la vida de alguien. Los

sueños “sabrán” que su mensaje es escuchado plenamente y que su destinatario no será solamente el soñante sino todo el grupo, y se “comportarán” en consecuencia. Reformulando: los participantes tendrán un impulso extra para actuar en función del grupo durante su actividad onírica, sabiendo que luego la compartirán, teniendo en cuenta además que el sueño, más que una película que nos proyectan, es un espacio de vida.

Sumando a esto el hecho que una parte de nuestros sueños siempre se relaciona con lo que estamos viviendo cada día, especialmente en relación con personas, obtendremos un material y desarrollo de la actividad onírica muy especiales para la materia que nos ocupa.

Otras consideraciones para tener presentes se refieren a la organización y espíritu del retiro que pueda brindar una alimentación sana y frugal y una rutina ordenada en el día, que faciliten la concentración. Asimismo, debe brindarse una orientación general hacia el cultivo de las virtudes y hacer hincapié en que los propósitos sean positivos, es decir, apunten al autoconocimiento, la asistencia a otras personas, el esclarecimiento en general de la conciencia, e incluso al desarrollo del entusiasmo y la plenitud en todo lo que hacemos. En el fondo, el cultivo de la lucidez en sueños es una vía más, una modalidad, en el desarrollo una vida plena en lo físico y en lo espiritual.

Balance de las experiencias en grupos (talleres y seminarios) dedicados al desarrollo de la Lucidez en Sueños y la Proyección Consciente

En primer lugar, hemos conocido personas muy ricas en vivencias, ideas, sentimientos, conocimientos. Dicha participación dio un gran impulso a la conciencia de la realidad de las experiencias de proyección (viaje astral) y de sueños lúcidos. Una vez más se ha confirmado que hay un importante porcentaje de personas que han tenido este tipo de experiencias. Se han puesto en práctica muchísimas técnicas diferentes, y se han ido generando nuevas. En estos ejercicios grupales varios han experimentado fenómenos de proyección parcial o total. El valor de compartir conocimientos y experiencias al respecto se ha puesto de manifiesto con el incremento de la intensidad de la Lucidez.

Mientras tanto continuaremos poniendo en común (entre otras cosas, mediante propuestas participativas) los aspectos del Camino que deseemos compartir, en el Grupo de Desarrollo de la Lucidez en Sueños y la Proyección de la Conciencia. Animo a todos a participar, y son bienvenidas todas las iniciativas pertinentes. Al final del libro se incluyen datos sobre

posibles vías de comunicación e intercambio, incluidas algunas referencias a talleres y seminarios.

QUINTA PARTE
ENSAYOS

DESARROLLO DE LA CONCIENCIA LÚCIDA

He utilizado mucho la expresión "Desarrollo de la Lucidez en Sueños y la Proyección Consciente". Considero que es bastante exacta, pero no totalmente satisfactoria, porque parece dar a entender que se trata de dos cosas muy diferentes. Los fenómenos son distintos en razón de la conciencia que se tiene cuando ocurren, y también por su definición. Para muchos, también en su esencia, pero, con esto último estoy en desacuerdo.

Al encontrarnos soñando e interactuando, moviendo nuestro cuerpo, ya estamos separados o "desconcididos" de nuestro físico y, por lo tanto, en viaje astral. Esta no es, sin embargo, la creencia predominante en nuestra cultura. Con frecuencia un viaje astral es, además, considerado un fenómeno peligroso y raro (por algunos de quienes creen en su posibilidad). Y para muchos tiene lugar cuando nos damos cuenta del momento de la separación o cuando podemos ver nuestro cuerpo tendido e inerte desde afuera. Pero eso no tiene mucha lógica. Es más razonable considerar viaje astral a cualquier situación en la que estamos separados de nuestro cuerpo físico (o más precisamente unidos a él por el cuerpo energético o cordón de plata).

Por lo tanto, desarrollar la Lucidez en Sueños y procurar la Proyección Consciente no es algo fundamentalmente distinto. ¿Qué es lo que estamos cultivando en nuestra persecución de ambos fenómenos? La conciencia de nuestra condición. Saber cuándo estamos soñando, cuándo estamos descoincididos o en viaje astral. En otras palabras: estar conscientes. "Desarrollar la conciencia" es una expresión demasiado amplia, sin embargo. "Desarrollar la lucidez" es vaga. Por lo tanto, tengo la impresión de que la expresión "Conciencia Lúcida" o "Desarrollo de la Conciencia Lúcida" puede ser más adecuado. Y su complemento podría ser "en estados oníricos y de proyección".

ATENUACIÓN DE LA EFICACIA DE LAS TÉCNICAS

Al ir avanzando en el camino de la lucidez en sueños y proyecciones suele ocurrir que, tras obtener muy buenos resultados con determinadas técnicas, experimentamos luego la atenuación de su eficacia.

Ello se debe a que las técnicas no reemplazan al progreso en el desarrollo de las virtudes necesarias en el proceso espiritual. El sueño lúcido es un camino. Y, como tal, nos conduce a un sitio, en el que no hay forma de permanecer si no estamos aptos. Es un lugar liviano y sutil. El peso y la densidad no son características afines.

El peso es el apego, el ego, los vicios. La liviandad son las virtudes. Esa parte pesada no quiere despertar a la conciencia de nuestra condición. Y muchas veces creemos que no nos pertenece. Permanece en sombra para nosotros cuando nos decimos algo por el estilo de

"quiero, pero no puedo; lo intento, mas no lo logro".

Hay una verdad más profunda: Queremos, pero también lo evitamos; lo intentamos pero lo impedimos. Reconocernos en ambos sectores de ese conflicto interior nos acerca a nuestra integración.

Podríamos engañarnos creyendo que la fuerza que quiere despertar es la única que vale la pena, y considerar a la otra como una especie de enemigo. Es cierto que la primera, en función de su meta, parece más sabia, pero aún no aprendió a tratar a la otra parte. Quiere eliminarla en lugar de despertarse a ella, en ella. Busca despertar "afuera".

La otra pareciera que sólo quiere dormir. Es que desea cosas que reconoce en el sueño, y teme perderlas en el estado de despierto. Y también rechaza cosas de la vigilia que cree que no figuran en sus sueños. No sabe que en su sueño también se encuentra eso que evita y que en la vigilia y en la lucidez también lo aguarda aquello que busca.

La parte que quiere despertar suele tener tendencias nihilistas. Rechaza los contenidos y tiende a la aniquilación. Alberga la ilusión de la nada. Si pudiera aprender a "despertar adentro", a despertar "en" los contenidos, argumentos o historias, no "de" ellos, cambiaría la naturaleza del despertar pretendido, que sería más parecido a aceptar, comprender, integrar, amar, dejar entrar la luz. Despertar al sueño y no de él. El Sutra del Corazón dice: "La forma es vacío, el vacío es forma. La forma no es diferente al vacío, el vacío no es diferente a la forma". Si lo aplicamos a los sueños, comprendemos que están vacíos (de existencia inherente). Saberlo nos permite despertar de la ilusión de aferrarnos a los contenidos, a su existencia incondicionada. Pero el vacío es la forma. Ese vacío al que despertamos, no es la nada. Despertar de un sueño a otro o despertar de un sueño al mismo

sueño, o a la vigilia, no hace que las formas desaparezcan. No obstante, esas formas no existen por sí mismas.

El cultivo de las virtudes: constancia, disciplina, ecuanimidad, concentración, verdad, etc., es un modo de ir llegando a ese estado en el cual nuestra conciencia se amplía y los contenidos se van enriqueciendo, y también, a medida que se enriquecen, evidencian cada vez más su carácter ilusorio. Pierden consistencia. Y junto con los contenidos lo mismo le va ocurriendo a nuestra identidad individual y sentido de separación respecto del universo.

Recapitulando, a la hora de utilizar técnicas, tomémoslas como formas de cultivar nuestras virtudes, de irnos aligerando mientras caminamos.

A efectos de volvernos aptos y poder así permanecer.

ATENCIÓN A LOS NIVELES DE LUCIDEZ

Esta es una escala importante, ya que nos permite un trabajo continuo, lo cual es muy valioso para avanzar en el camino de la lucidez en sueños y proyecciones, ya que muchas veces tendemos a creer que no podemos hacer nada en absoluto para promover este tipo de experiencias y que debemos limitarnos a esperar a que ocurran, o al menos a que recordemos un sueño para trabajar con él, etc., lo cual no es cierto. En cada momento (aun cuando estamos realizando otras tareas) podemos hacer mucho. Se trata de "haceres" sutiles, cercanos a los "no haceres" que menciona Carlos Castaneda en el don del Águila. Al *Wu Wei* taoísta. También hay, por supuesto, actividades intensas que demandan exclusividad y concentración plenas.

Uno de estos haceres sutiles consiste en mantener una conciencia silenciosa de nuestro grado de lucidez, constatando, por ejemplo, si percibo la fuerza de la gravedad actuando sobre mi cuerpo físico; si tengo presente cuántas veces me pregunté hoy si estoy soñando; si estoy concentrado atento a los posibles signos de sueño o situaciones de poca sujeción a las leyes de vigilia; si estoy captando mis sensaciones corporales en forma ecuánime; si estoy atento a la presencia o no de Obstáculos a la Percatación, Situaciones Oníricas Recurrentes, etc.

Estimar mi nivel de lucidez es muy útil también en la etapa del trabajo con el sueño recordado o registrado, y resulta pertinente calibrar este nivel no sólo dentro del sueño o proyección, sino también durante el sueño ordinario y durante la vida de vigilia.

De este modo puedo destacar los momentos más cercanos a la Percatación, y tenerlos presentes. Por ejemplo, en mi sueño de anoche hubo un momento en el que me enfocaba en estar en calma ante algo que iba a ocurrir, y otro en el que reflexionaba sobre distintas explicaciones de una situación. Al señalarlos con una calificación de grado favorable, voy estableciendo asociaciones en mi conocimiento y, la próxima vez que en sueños me concentre en estar en calma o razone sobre explicaciones, es más posible que llegue a la Percatación, ya que tendré presente que se trata de un momento muy Lúcido.

Para poder usar alguna escala que evalúe el nivel de lucidez, es necesario tener un criterio acerca de qué es más lúcido y qué menos.

Hay tres fases, a grandes rasgos, sobre las que se pueden evaluar estos niveles, y durante las cuales puede hacerse: Vida de Vigilia, Sueño Ordinario, y Sueño Lúcido o Proyección Consciente. Como características comunes a las tres, encontramos qué es más lúcido: estar en calma, concentrados, atentos y ecuánimes, libres de apego, aversión e ignorancia/indiferencia; atentos a las sensaciones y a los efectos de la gravedad, atentos a las variables correspondientes a la Práctica, como por ejemplo a la sujeción a las leyes de vigilia o “fisicalidad”, al ámbito, a las Situaciones Oníricas Recurrentes (que también pueden ocurrir en vigilia) etc. Y Menos Lúcido sería lo contrario.

Como algo específico de la fase de Sueño Lúcido o Proyección, encontramos el actuar más o menos de conformidad con dicha condición. A saber, por ejemplo: Desplazarnos volando, atravesar paredes, no cuidarnos de los peligros físicos, etc.

Por último, transcribiré un fragmento del sueño a que hice referencia, que no llegó a ser Lúcido en sentido estricto, para ejemplificar cómo utilizar los recursos antes señalados:

Cuando, finalmente consigo atravesar la ventanita, veo que había una cortina al lado por la que podía haber pasado sin esfuerzo [SAO: advertencia de algo notorio no visto antes]. Hay una escalera que da al techo del edificio. Toda esa zona me resulta conocida de otras ocasiones [Ámbito de sueño aparentemente ya visitado: Un área entre techos y terrazas ala que accedo por una puertita que sale del baño de la casa de mi abuela. Registrar como Situación Onírica Recurrente]. Decido subir unas escaleras [SOR: Transitar escaleras] y así accedo a otro techo. Me escondo y al rato veo que mis perseguidores se van acercando, sin verme todavía [SOR: Me persiguen]. Decido salir, reuniendo calma ante la posibilidad de que me ataquen, para en ese caso seguir en paz [Grado de Lucidez: Decisión de

afrontar lo que me asusta, centrarme en estar en calma, razonar en dirección a una virtud, etc.] [Posibles acciones más lúcidas: atravesar la pared, volar, descubrir que estoy soñando o proyectado y actuar en función de alguna de mis consignas, o improvisar según el contexto, por ejemplo averiguando más sobre ese ámbito y mis visitas anteriores.].

Me pareció haber tenido un nivel de lucidez bastante alto, considerando que se trataba de un sueño ordinario.

CONCIENCIA BÁSICA Y CONCIENCIA LUMINOSA

... como alternativa a los términos "conciencia" e "inconsciente". Dice el maestro de meditación Vipassana S.N. Goenka que "la llamada mente inconsciente, el nivel más profundo de la mente, en realidad no es inconsciente. Continuamente es consciente. Día y noche.
Consciente de las sensaciones del cuerpo".

No sólo es consciente, sino que además reacciona a ellas, con alguno de los llamados "tres venenos", a saber: deseo, aversión e ignorancia (también traducidos, siempre con las dificultades que entraña partir de un idioma tan distante, como "amor", "odio" e "indiferencia"). Este hecho nos lleva a abordar la cuestión de qué significa que un proceso psíquico sea "inconsciente", porque, cuando pensamos en ese término, imaginamos, de acuerdo con la etimología de la palabra "conciencia", que lo inconsciente es lo que no sabe, no conoce. O lo que no se sabe, no se conoce.

Pero he aquí que en esas profundidades hay reacción. Y no es meramente mecánica, sino un hecho del alma. Los procesos con los que se encontró Freud, como la censura, las formaciones de compromiso, etc., revisten el mismo carácter. No son maquinales, mero software de ordenador: Involucran a la psique, aunque tengan una cualidad diferente de aquellos procesos que se encuentran en nuestra superficie, que podemos manejar más fácilmente, los inmediatamente accesibles para nuestra memoria. Por eso tendemos a decir de aquéllos: "no tengo conocimiento de ellos". "No son conscientes".

Es que el ser está dividido. En ambos casos hay alguien que conoce, pero se trata de distintos sujetos de esa acción. Cabría preguntarse a continuación: ¿Quién es el que habla cuando se dice "no soy (o no fui) consciente"? Si me considero a mí mismo exclusivamente como el sujeto de esa conciencia inmediata y accesible, el sujeto cartesiano, entonces puedo

afirmarlo. Si me considero dividido, no integrado, entonces bien puedo admitir: “Una parte de mí no es (o fue) consciente de tal cosa”.

Dice Jung en “El hombre y sus símbolos” que aceptar la idea de una mente inconsciente implica aceptar que hay dos personalidades dentro del mismo individuo… y añade que, efectivamente, las hay. Cada una de esas partes o aspectos, que, por cierto, no son sólo dos, es consciente de los procesos en los que participa (conoce de ellos), pero no lo es necesariamente de los demás. Dice que es el misoneísmo (miedo a lo nuevo) lo que hace que no aceptemos la existencia de una parte inconsciente de la psique humana.

Dice también “Los especialistas pronto se dan cuenta de que los contenidos inconscientes de la mente se portan como si fueran conscientes y que, en tales casos, nunca se puede estar seguro de si el pensamiento, palabra o acción es consciente o no lo es”.

De lo que se ocupa en ese artículo es de demostrar que hay actividad mental (tómese “mente” en el sentido de psique, es decir, un compuesto que abarca las emociones, intuiciones, etc., no limitado a los procesos racionales) más allá de la llamada conciencia, empresa que se justificaba en aquel momento, pero ahora, con la amplia aceptación de ese hecho, podemos abocarnos a buscar una denominación más acorde a los conocimientos actuales.

Nótese cómo esta dicotomización entre consciente e inconsciente no es precisa y conduce a confusiones varias. Sabemos desde el psicoanálisis y desde el budismo, al menos, que el hombre es responsable de aquello que hace en forma “inconsciente”, y que, cuando esclarece los motivos y el proceso mediante el cual lo hizo, se encuentra a sí mismo. Por lo tanto, aliviaría la actividad de comprensión el hablar de conciencia para todos los casos, pero distinguir entre la conciencia de base, que está en todas partes, y aquella conciencia de superficie, iluminada o “luminosa”, que es una parte de la primera, aquella parte más presente e inmediata a nuestro ser.

Declarar inconsciente a un proceso psíquico es una toma de posición con respecto al ser humano y a la responsabilidad, muy distinto a decir algo del tenor, por ejemplo: “No es/era tan consciente…” o “no tiene/tenía eso tan en luz”. De esta última forma se consideran mejor los matices, las gradaciones.

Los denominados “procesos inconscientes” son comportamientos que tienen un sentido, aunque éste sea desconocido para el individuo.

No obstante, por muy “desconocido” que se lo conciba, este sentido tiene características de pensamiento. De captar algo, crear algo, reaccionar a algo, como, por ejemplo, en la elaboración de un sueño o la generación de

una formación reactiva u otro tipo de síntoma. Conciencia viene del latín y significa literalmente: "con conocimiento". Si la mente reacciona ante algo, entonces lo conoce, al menos de algún modo. Si se tratase de algo meramente automático, ¿podríamos estar hablando de sentido, o de mente? Los aspectos de nuestra psique, que nos son desconocidos, ¿lo son para nuestra totalidad? ¿O apenas para una parte? Por otro lado, ¿es el hombre solamente esa parte de sí mismo que desconoce a otras o es la totalidad de sus partes, que conocen algo cada una?

La salud, según la mayoría de las visiones, tanto de la psicología moderna como de la sabiduría ancestral, se corresponde con la orientación a obtener un mayor autoconocimiento. Es decir, dejar de ser un conjunto de partes o yoes aislados y pasar a integrarse como totalidad. En ese sentido apuntan consignas como "conócete a ti mismo", "hacer consciente lo inconsciente", o buscar la iluminación. Si bien una parte es inconsciente para otra, si tomamos al hombre en su totalidad, ningún acto psíquico es totalmente inconsciente, es decir, "sin conocimiento".

¿Cuántas veces nos pasa que, por algún motivo, descubrimos que hemos venido actuando de una forma negativa, que no nos parece bien, pero que lo hacíamos "inconscientemente"? No obstante, sentimos culpa, o, en el mejor de los casos, responsabilidad. ¿Por qué sentirlas si se tratara de algo de lo que no habíamos tenido ningún conocimiento? Más bien pareciera que sí lo poseíamos en algún estrato de nuestro ser, pero, en otro nivel, no queríamos enterarnos. De nuevo: una parte es consciente, otra no.

Dice Jung: "La sombra es… aquella personalidad oculta, reprimida, casi siempre de valor inferior y culpable que extiende sus últimas ramificaciones hasta el reino de los presentimientos animales y abarca, así, todo el aspecto histórico del inconsciente… Si hasta el presente se era de la opinión de que la sombra humana es la fuente de todo mal, ahora se puede descubrir en una investigación más precisa que en el hombre inconsciente justamente la sombra no sólo consiste en tendencias moralmente desechables, sino que muestra también una serie de cualidades buenas, a saber, instintos normales, reacciones adecuadas, percepciones fieles a la realidad, impulsos creadores, etc". *Aion*, 1951, pág. 379.

Las cualidades que atribuye a la sombra, no podrían entenderse sin el atributo del conocer, propio de la conciencia. Veamos: "culpable", "tendencias morales", "cualidades buenas", "reacciones adecuadas", "impulsos creadores"… ¡Evidentemente, hay alguien ahí! En ese sentido, la idea de que estamos compuestos por múltiples yoes, expresada por Gurdguieff, es muy adecuada. Si en todas partes hay conciencia, entonces,

pero ésta está dividida, ¿no sería mejor denominar conciencia básica a esa totalidad, y considerar a los procesos como más o menos superficiales, o más o menos luminosos?

"Conciencia básica", "conciencia luminosa", "conciencia profunda". Consideremos a la totalidad de la conciencia como conciencia básica, y a la parte más accesible a nuestro Yo como conciencia luminosa, que sería un subconjunto de la conciencia básica. En los estados de conciencia acrecentada estamos ampliando ese subconjunto para que abarque más partes de la conciencia total o básica. Estamos visitando territorios de la conciencia profunda. Cuando la conciencia luminosa coincida totalmente con la conciencia básica, llegaremos a la totalidad de nosotros mismos.

Esta diferente denominación y, quizás, concepción es útil para explicar muchas cosas de con mayor claridad. El famoso lema de "hacer consciente lo inconsciente" podría pensarse como llevar la luz a las zonas en sombra de nuestra conciencia, lo que no sería otra cosa que ampliar la conciencia luminosa, para que abarque más zonas de la conciencia básica. Distíngase entre tener conocimiento de lo que ocurre en algún territorio y ocupar ese territorio. En ese sentido, no es lo mismo adquirir un conocimiento intelectual sobre algún proceso profundo o "en sombra" de nuestra psique que pasar a tener eso en luz, reconocerlo como parte de nosotros mismos, integrarlo, aceptarlo, "ser" eso. Esto último ocurre cuando nuestra conciencia luminosa alcanza ese proceso.

Teniendo esto en cuenta, es muy importante destacar el valor de las experiencias de conciencia acrecentada facilitadas por las técnicas del chamanismo, budismo, hinduismo psicología gestáltica y transpersonal, etc., ya que implican esa ampliación (o desplazamiento) de la conciencia luminosa, para llegar a zonas de la conciencia profunda. Podrían denominarse también "Experiencias de la conciencia profunda".

La meditación vipassana me ha enseñado que la capacidad de darnos cuenta de que captamos infinitas sensaciones en todo el cuerpo todo el tiempo puede ampliarse enormemente (quizás ilimitadamente). Pasamos a sentir esas infinitas sensaciones, pero a la vez nos damos cuenta de que siempre las estábamos sintiendo y reaccionando a ellas. Sólo hemos llevado luz a zonas en sombra de nuestra conciencia. O podría decirse que hemos accedido a zonas profundas de nuestra conciencia, ampliando la esfera de luz. De hecho, al meditar así, se accede realmente a percibir el cuerpo iluminado. ¿Por qué se "ve" así? Porque no se capta con el ojo. Pero una información perceptiva tan detallada de formas y espacios, que se configuran a partir de sensaciones, sólo puede convertirse en imagen en el

escenario de nuestra conciencia. Es decir, como ocurre con la visión procedente del ojo, que también es una reconstrucción de datos que primero pasan desde el ojo a la conciencia y luego se representan como imagen.

Tomemos la conocida analogía de la conciencia como una isla y el inconsciente como el mar que la rodea. Cuando irrumpe una gran ola de ese mar, la conciencia, pasada la turbulencia, conoce un poco más de lo que habita esas profundidades. O, mediante el arte de la "pesca" (interpretaciones, inferencias, elaboraciones), puede ir obteniendo información y alimentos de ese mar. Pero también puede sumergirse. Esas son las experiencias de conciencia profunda. La isla puede sumergirse, ampliarse, y finalmente fusionarse con el mar.

Notas:

Aceptación aquí no es conformismo, sino simplemente estar en paz con lo que la vida nos trae y con lo que experimentamos. Eso permite el desarrollo de la compasión: sentir el sufrimiento propio y ajeno y poder actuar para aliviarlo. En los casos en que ello implique el uso de una fuerza de oposición, la emplearemos en total paz interior, lo que nos permitirá medir lo que hacemos manteniéndonos conscientes. En otras palabras, no generar negatividad interna.

Y con respecto a la luz, no se dice aquí que el día sea mejor que la noche, ni que haya que saturar todo de intensa luz física. Cuando la conciencia se expande, en meditación profunda por ejemplo, se llegan a percibir formas y colores con sumo detalle, mucho más fino que el que los ojos captan, aun cuando éstos estén cerrados. Aparece otra luz. Una que no encandila y es respetuosa de los misterios. A esa luz me refiero.

DIFERENTES TIPOS DE DESPERTAR O CAMBIOS DE MODALIDADES DE CONCIENCIA ORIENTADA

Más allá del sentido amplio del término "despertar", que abarca, entre otras cosas, los usos relativos a la procedencia y al destino del fenómeno, es decir, despertar a algo y despertar de algo, hay un sentido más estricto que denota un cambio abrupto de estado de conciencia acompañado en general por la desaparición o cambio radical del ámbito o entorno, de los presentes, de nuestra identidad o cuerpo, etc. Por ejemplo, estar caminando por la selva y aparecer de pronto acostado en la cama de mi casa de la ciudad. O creer que he despertado de un sueño y, tras levantarme y disponerme a salir,

experimentar otra desaparición de ese entorno y aparecer en una hamaca donde estaba durmiendo una siesta.

O podría reconocer que estoy soñando y con ello vivir un cambio energético y empezar a flotar, o reconocer presencias y objetos que momentos antes no percibía. Luego podría creer que desperté, y pasar a relatar mi sueño lúcido o viaje astral a alguien, pero luego despertar y descubrir que antes seguía soñando, pero ya sin lucidez. Cosas que ocurren con frecuencia.

Abandonamos identidades, lugares e interlocutores para aparecer ante otros, sin solución de continuidad. Ello responde a un cambio abrupto en nuestra conciencia. Si seguimos esta línea de definición, podríamos considerar que también es un despertar el momento en el cual, estando acostados y relajados, en estado alfa, se nos aparecen estos distintos tipos de elementos, incluido el caso en el que estuviera comenzando un sueño o viaje astral.

En este sentido, entonces, repasaremos algunas clases de despertares, considerando, en principio, tres clases de estados de conciencia: vigilia, sueño lúcido y sueño ordinario. También podemos llamarlos
“cambios de modalidades de conciencia orientada”, dado que involucran un cambio de conciencia y un cambio del objeto de la misma. Los pasajes en ambas direcciones constituirían seis tipos de despertar, pero si sumamos la posibilidad de conservación o cambio de ámbito, serían, en principio, doce, que, sumando el cambio de ámbito dentro del mismo estado, aumentarían a quince. Claro que no todos ellos son igualmente relevantes o posibles. Por ejemplo, se me ocurre que cambiar abruptamente de ámbito en el estado de vigilia, sin solución de continuidad sería muy raro. También podría incluirse el despertar al estado de proyección de la conciencia y desde el mismo, pero, para no complicar las cosas y por no parecerme necesaria dicha distinción por el momento, englobo, a este efecto, este estado dentro de la categoría de sueño lúcido. También abarcamos con el concepto de ámbito a los seres que nos rodean y al propio cuerpo, para mantener cierta simplicidad en la exposición. Sólo nos parece funcional tratar aquí algunas de las transiciones mencionadas.

Desde el sueño ordinario

A la vigilia en distinto ámbito: Es el más frecuente. Despertamos a la vigilia en el sitio en el que nos hemos dormido, que no es aquél “con”, o “en el” que estábamos soñando.

A la vigilia en el mismo ámbito: No es muy frecuente pero a veces ocurre, que soñamos que estamos acostados en nuestra cama y de pronto despertamos en ella. Podría ser un signo de cercanía de la Lucidez, o al menos, de un sueño tranquilo y consciente. La identidad del ámbito no es necesariamente completa, ya que pueden aparecer o desaparecer objetos o personas o haber cambios de colores, etc.

A otro sueño ordinario en distinto ámbito: Cuando tenemos buena memoria de nuestros sueños, reconocemos que este fenómeno aparece con frecuencia. Todo el sueño se corta, y pasamos a estar en otro lado, creyendo que nos hemos despertado, pero en realidad sólo hemos cambiado de sueño.

Al sueño lúcido en el mismo ámbito: Se trata ni más ni menos que de la Percatación, el acceso a la lucidez, al reconocimiento de nuestro estado onírico. En estos casos, la mayor parte de las veces, nos encontramos en el mismo ámbito en el que veníamos soñando en forma no lúcida, aunque generalmente el ámbito ha cambiado parcialmente, dado que con el aumento de conciencia la percepción es diferente, y puede incluir elementos o seres adicionales, cambios de dimensiones u otros atributos, etc.

Al sueño lúcido en distinto ámbito: También suele suceder que la Percatación venga acompañada de un total cambio de ámbito.

Desde la vigilia

Al sueño ordinario en distinto ámbito: Tan habitual como la primera categoría asignada al sueño ordinario como origen, se trata simplemente del inicio de un sueño, al que pasamos directamente desde la vigilia, en los casos en los que nos habíamos despertado antes en mitad de un período REM, y entonces apenas dejamos de estar despiertos ya estamos soñando, sin acceder primero estados más profundos, como la fase delta.

Al sueño ordinario en el mismo ámbito: La diferencia con la categoría anterior es sutil, pero significativa: si nuestro sueño comienza en el mismo ámbito en el que nos acostamos a dormir, ello suele ser un signo de un dormir vigilante, atento al entorno, que muchísimas veces está tan cerca de la lucidez que suele preceder al sueño lúcido o a la proyección. Por eso se recomienda la práctica de prestar atención al entorno, de dormir "en guardia", aunque no decimos con ello que se esté en estado de tensión. Una concentración atenta y en paz es buena receta para esta disciplina y para muchas otras cosas. Además, parece una buena idea ir tomando como apoyatura para las imágenes internas la percepción resultante de abrir, de vez en cuando, los ojos (quizás con el tronco y la cabeza algo elevados para tener mejor perspectiva), y así ir ensamblando el mundo imaginario interior con la constatación exterior, a fin de propiciar este tipo de "despertar"

integrando fuertemente las funciones de la imaginación y la percepción. Todo ello mientras incrementamos la relajación y vamos invocando el sueño.

Al sueño lúcido: Llamado también pasaje directo, es acceder a un sueño lúcido o proyección sin pasar por el sueño ordinario primero. Este fenómeno generalmente es buscado, mediante ejercicios que incluyen procurar un estado alfa consciente, y que implican prácticas de imaginación actuante, sonidos, atención a la cenestesia, desplazamientos energéticos, etc. Cada vez que logramos algo así, tenemos la sensación de que podemos repetirlo fácilmente, de que hemos dominado la técnica. Luego comprobamos que no es tan sencillo, pero nunca perdemos la esperanza de que alguna vez lo podremos hacer a voluntad.

Es que depende, no sólo de que realicemos bien las técnicas, sino también de nuestro estado general y quizás de más factores.

A la proyección en el mismo ámbito: Los fenómenos de viaje astral espontáneo, que mucha gente experimenta y que generan miedo en quienes no comprenden el fenómeno, tienen con frecuencia la característica de suceder sin cambio de lugar. Entonces sentimos que el alma abandona el cuerpo, de que empezamos a flotar sin desearlo y de que no podemos regresar. Incluso a veces percibimos presencias inquietantes. He escuchado este tipo de relato sobre esta vivencia angustiante muchísimas veces a numerosas personas. A menudo estos casos vienen acompañados por la parálisis del sueño, que es la situación en la que, habiendo despertado, no podemos movernos, y sentimos fuertes vibraciones eléctricas. Se trata simplemente de la descoincidencia parcial o total del cuerpo astral o psicosoma respecto del físico. Lo mismo que ocurre todas las noches al soñar, pero en este caso con más conciencia. Por tanto, no hay nada que temer y precisamente el miedo es en realidad lo único que nos está amenazando. La solución es entender, aceptar, no temer, y, aprovechar para volver a despegar. Y en cuanto a la parálisis: para superarla se debe comenzar moviendo la punta de los dedos y de la lengua.

A la proyección en distinto ámbito: En estos casos, el resultado de la búsqueda del despegue del cuerpo es aparecer en otro lado. En el plano astral las distancias se recorren en instantes, y suele ocurrir que no percibamos, por su tremenda velocidad, ni el despegue, ni el trayecto que nos llevó hasta ese sitio.

Desde el sueño lúcido

Al sueño ordinario: independientemente del ámbito, es la pérdida de lucidez, que muchas veces constituye un falso despertar, y hasta conserva el recuerdo del sueño lúcido e incluye nuestro relato del mismo a terceros, pero luego sobreviene otro despertar, esta vez a la vigilia, o una nueva percatación, lo cual es muy frecuente porque nuestro estado general es bastante propicio para la lucidez, ya que por algo la hemos tenido un rato antes.

A otro ámbito: Permanecemos en sueño lúcido, o proyectados, pero cambiamos abruptamente a otro lugar. Este salto de sueño en sueño estando lúcidos implica haber alcanzado la segunda compuerta del ensueño según Castaneda. Hay muchas técnicas para lograrlo, y también ocurre por sí solo. Podemos concentrarnos en un objeto y que el resto del entorno se transforme, observar un punto lejano y aparecer allí, ejecutar alguna maniobra que conozcamos o que nos llegue como inspiración, con la intención de aparecer en algún otro sitio escogido o no, etc. En mi caso, utilizo la técnica de la vuelta carnero, que figura en algunos de los relatos incluidos más arriba.

A un viaje astral o proyección consciente: Simplemente se trata de la ampliación de conciencia, acompañada a veces con modificaciones del flujo energético corporal, que tiene lugar cuando reconocemos, adicionalmente a estar soñando, que habitamos un cuerpo sutil diferente del físico y que nos encontramos en lugares concretos, si bien sutiles, que trascienden a la creación de nuestra imaginación. La primera consecuencia de este descubrimiento y asunción es explorar de una forma diferente nuestro cuerpo y el entorno. Otra consecuencia muy habitual es la aparición de nuevos seres y elementos en nuestro ámbito de percepción.

A una proyección causal: El origen puede ser la vigilia, el sueño ordinario, el sueño lúcido o la proyección. Esta proyección se explica en la sección: “Distintos y un mismo cuerpo: Niveles de realidad”. En este estado no tenemos ninguna referencia de habitar un cuerpo, ni físico ni extrafísico, y se caracteriza por la percepción de formas geométricas sublimes y una sensación de beatitud, en el sentido de felicidad, dicha. Personalmente, aún, no he llegado a dicho estado desde el sueño lúcido, pero sí con ayuda de plantas.

Espero que esta breve clasificación incompleta dé una idea de la diversidad de los fenómenos relativos a los distintos estados de conciencia orientada.

LA VERACIDAD DE LOS RECUERDOS QUE APARECEN EN SUEÑOS

El “idioma” predominante en nuestro pensamiento y comunicación en sueños y proyecciones se compone de unidades de pensamientos, sentimientos y energías (en Concienciología denominadas “pensenes”). Son bloques que incluyen los tres componentes (lo cual es natural y constante, pero en estado de vigilia solemos efectuar inconscientemente la separación debido a nuestro estado de “caída”).

Asimismo, hay bloques de información (que recién se despliegan secuencialmente con ulterioridad, en el momento de efectuarse el pensamiento racional en el idioma constituido por palabras). En ellos muchas veces aparece información contextual. Es decir, recordamos, e incluso comentamos con naturalidad, lo que hemos hecho durante mucho tiempo, y es una información que de ordinario no poseemos. O cómo ha sido la historia de cierto lugar, o de tal o cual persona. Luego, al despertar, nuestra primera inclinación es considerar absurdo o falso dicho “recuerdo”.

No obstante, he llegado a valorar esos conocimientos sobre hechos, independientemente de no poder ubicar el momento histórico exacto en el que transcurrieron, o el plano o dimensión en el que tuvieron lugar. Incluso si fueron algo acaecido solamente en el ámbito de la imaginación, igualmente ocurrieron. Y en los sueños los estamos recordando. Por lo tanto, he pasado a integrar esos recuerdos a mi historia personal. Me considero habiendo vivido eso, y estimo que esas cosas han ocurrido con esos lugares, objetos o personas (muchas veces lo he verificado). Mantengo, no obstante, la diferenciación de ámbitos y no me expreso, como enajenado, socialmente con esas verdades, pero en mi interior permito que esas experiencias me sigan constituyendo y enseñando.

Lo mismo vale para las visiones en trances o los sueños mismos experimentados (vividos). La consigna de “solamente observar” que tan oportunamente me dio el curandero Wagner, se suma al consejo que me dio un anciano en una visión, respecto de unas flores que irradiaban energía hacia todo el universo. “Tenlas siempre presentes”, me dijo. Esa es mi actitud frente a las visiones, sueños, recuerdos y creaciones de la fantasía. Solamente observarlas y tenerlas siempre presentes. Cumplido esto, en un segundo momento podemos permitir que nos enriquezcan como símbolos, interpretarlas, etc., con la conciencia de que ni la interpretación ni el símbolo agotan la cosa. De esta manera, van alimentando, lenta pero inexorablemente, nuestra sabiduría personal.

UN AJUSTE A LA PREGUNTA POR LA CONDICIÓN

La técnica básica de preguntarnos si estamos soñando y efectuar alguna prueba de realidad, más las prácticas añadidas (por ejemplo, ver: “Procedimiento de cuatro pasos”) podría beneficiarse de una modificación.

La conciencia de estar soñando deja paso a la de estar proyectado, y la Pregunta por la Condición que más se ajusta a esta novedad es “¿Estoy en el plano físico?” o “¿Habito mi cuerpo físico?”. Esta pregunta no es la versión definitiva, ya que en última instancia no se trata lo que conocemos habitualmente como lugares, sino de una combinación entre estados de conciencia y lugares o dimensiones.

Según el nivel de la atención y ecuanimidad alcanzadas, y la sutileza de la percepción resultante de la ampliación de la conciencia aparejada, pueden percibirse elementos extrafísicos incluso “estando” en el cuerpo físico, totalmente “coincidido” o ligeramente “descoincidido”, según el caso. Por lo tanto, la respuesta a la pregunta de si estoy o no habitando mi cuerpo físico tampoco es un indicador absoluto sobre la entidad de lo percibido.

Y he aquí otro giro, según el cual la pregunta no se dirige hacia el sujeto (si estoy soñando o no, proyectado o no, coincidido o no); sino hacia el otro polo del acto perceptivo. Si el objeto percibido es parte de un sueño, o es “real”. Si el mundo (o el “argumento”) percibido es un sueño o no. No obstante, en los estados de conciencia “lúcidos” (sueño lúcido, viaje astral, etc.), la respuesta no es global, sino específica de cada elemento, pues en una misma situación puedo estar percibiendo objetos tanto “reales” como “soñados”. Pero, ¿qué significan estas categorías? Cuando la respuesta a la pregunta de si estoy soñando pierde sentido y se vuelve más pertinente una indagación sobre la naturaleza física o extrafísica del cuerpo habitado, lo mismo ocurre con los objetos y con el mundo. Se trata entonces de si son físicos o extrafísicos (condiciones que pueden abrirse en más categorías).

Una vez, soñando, reconocí una serpiente como “espiritual” y dejé de temer que me mordiese “físicamente”. Fue como la Percatación de estar soñando o proyectado, pero orientada al polo objetivo.

LA SONDA

Hay, en algún lugar de mi casa, un objeto que no sirve para nada. No es práctico ni estético, y estorba un poco, por el tamaño que tiene. Cada vez que me lo cruzo, me pregunto si estoy soñando o no. Y lo cambio de lugar, poniéndolo donde en algún otro momento vuelva a obstaculizarme. Lo he creado sobre la base de un sueño, pero podría haberlo hecho directamente.

Mi esperanza es que, tarde o temprano, aparezca en algún sueño, y, dado el entrenamiento, me formule inmediatamente la Pregunta por mi Condición de Conciencia.

Al descubrir que estoy soñando o proyectado, mi primera tarea será observar nuevamente a la sonda, y enviarla a algún otro lugar onírico donde vuelva a estorbarme en algún sueño futuro.

UNA VÍA DESTACADA: EL ESTADO NATURAL

En mi sueño se hablaba de un libro conocido, que estaba resultando muy útil. Formulaba a mi interlocutor un resumen de lo esencial de las prácticas que allí aparecían:

“Claro, haces un esfuerzo de imaginación y te imaginas sentado mirando tu cuerpo acostado, te imaginas boca abajo flotando sobre tu cuerpo, y así, muchas posiciones distintas. Eso es útil, pero a veces agotas tu mente”.

“Las otras dos vías principales son la mnemotécnica, que a mí me ha dado gran resultado. Reconoces situaciones acechadas o que son asombrosas y entonces te das cuenta de que estás soñando…”.

“La tercera vía es el estado de conciencia acrecentada”. En el sueño se destacaba principalmente esta última.

Los estados de conciencia acrecentada parecían incluir, además, los movimientos y la percepción de la energía interna, ya que no figuraban en una categoría aparte. Producen una expansión que cubre mayores terrenos en percepción y consciencia luminosa del propio cuerpo y de los procesos de la mente al mismo tiempo. Cuando aparecen arquetipos profundos, memorias arcaicas y transpersonales, al mismo tiempo se acrecienta la percepción del cuerpo, y también se perciben elementos que están más allá del mismo a través de ondas que nos llegan mediante él. Sabemos que, visualmente, recibimos dichas ondas diferenciadas, y que el ojo es capaz de absorberlas con el suficiente detalle para que, luego, en el interior de nuestra mente, se produzca el proceso de discriminación de los elementos del mundo. A nuestra glándula pineal le llegan, asimismo, ondas de naturaleza más sutil que las lumínicas. Y a todo nuestro cuerpo. Si tenemos o no la capacidad de discriminarlas luego en nuestra mente sólo lo sabremos al avanzar en sus profundidades. Cuando la conciencia se expande a ellas, parece que sí.

Volviendo a la cuestión de la lucidez, esa percepción ampliada incluye la experimentación de viajes por el interior de templos, por la selva, por

territorios infernales y celestiales, etc. Y, sabiendo que estamos allí, también reconocemos que tenemos nuestro cuerpo físico en otro lugar (y me remito a las experiencias con ayahuasca, meditación o wachuma). Estas experiencias son lúcidas en el sentido de que no creo que mi cuerpo físico esté presente allí, y sé de su presencia en otro lado, e incluso puedo, en muchos casos, sentirlo, si me lo propongo, y continuar con mis visiones o viajes. Lo que hasta ahora me ha faltado para cerrar cierto círculo es que no tengo una percepción tan definida de la forma y la cinestesia/propiocepción de mi cuerpo astral en esos casos. Dice Magaña que es más fácil hacerlo asumiendo la forma de un animal. Intentaré por ese lado, con el jaguar, o la araña, o con algún pájaro, o incluso una serpiente.

Esta vía, la de la conciencia acrecentada, puede ser decisiva para disolver ese carácter abrupto de las transiciones entre ordinario y lúcido.

Si puedo ir directamente a estados que no tengan absolutamente nada diferente de un sueño lúcido desde el estado de despierto, mediante lo que llamamos pasaje directo o mediante acrecentamientos de la conciencia resultantes de meditación o plantas, habré ganado mucho. El mero acrecentamiento de la conciencia me lleva a dichos estados sin prácticas de manipulación energética, imaginación actuante o autosugestión. Se parece más al enfoque taoísta de no pretender alcanzar la vía, sino reconocer que ya estoy en ella. Esa conciencia acrecentada quizás sea, simplemente, la natural, al dejar de opacarla u obstruirla. Castaneda decía en su libro sobre Tensegridad, que cuando por primera vez percibió energía directamente, se dio cuenta de que siempre lo había hecho.

Al día siguiente, en sueño lúcido, quise comprobar una vez más si podía volar sin dificultad. Apenas salté, quedé flotando a tres metros del suelo… “Es una propiedad de este entorno”, me dije.

No era hazaña, era algo natural.

LAS DISCIPLINAS FÍSICAS Y SU RELACIÓN CON EL LOGRO Y LA ESTABILIDAD DE LA LUCIDEZ

La primera vez que oí hablar de la Tensegridad de Carlos Castaneda sentí mucha excitación: Figuraba en un volante adherido a la pared de la Universidad de Buenos Aires donde estudiaba Psicología. Contenía, además una invitación a un evento de introducción a la práctica. Asistí esperanzado, además, con la posibilidad de conocerlo a él, si bien no se prometía su presencia. Estuvieron Taisha Abelar, *Florinda Donner*, “las Chacmoles”, etc., pero no Carlos (a no ser que se encontrara de incógnito, modalidad que, según decían, no le era ajena). Corría el año 1989, si mal no recuerdo.

Inmediatamente después apareció el libro, que todos los “castanédicos” leímos con avidez, rico en series de dichos ejercicios.

Formamos varios grupos de práctica en esa época, ocasiones en las que, además, ahondábamos en nuestras investigaciones.

He tenido la oportunidad de practicar Tensegridad en varios ensueños o proyecciones, con resultados diversos. También aprendí y ejecuté algunas formas de Kung Fu con la misma finalidad, así como algunas otras secuencias que recibí como enseñanza en sueños, orientadas a percibir directamente la energía circundante.

En mi opinión, hay, básicamente, tres niveles en los que se pueden practicar disciplinas físicas a fin de propiciar el alcance, mantenimiento y fluidez del estado de proyección de la conciencia: El plano físico, la imaginación actuante y el plano astral. En todos hacemos lo mismo, salvando las distancias obvias, concentrados, tomando nota de las particularidades de cada plano y de sus diferencias específicas.

Un primer beneficio evidente que resulta de ello es el refuerzo de los vínculos entre los diferentes estados de conciencia (o de vibración mental) en los que nos encontramos en cada caso. Al practicar el mismo ejercicio en los tres niveles contribuimos a su integración.

En segundo lugar, apreciar cómo actúa la fuerza de gravedad en el plano físico, cómo ésta no existe en el nivel de imaginación actuante, y cómo es ínfima en el plano astral, produce un refinamiento de nuestra observación, conciencia de condición, y atención.

En cuanto a la especificidad de las prácticas determinadas, no tengo mucho para decir al respecto, salvo que, mientras más las valoremos en sí mismas, por estar integradas en alguna disciplina de nuestro interés, como el kung fu, karate, taichi, yoga, etc., mayor importancia le daremos a la precisión en su ejecución y al cultivo de los estados mentales y perceptivos necesarios para alcanzarla, lo cual es muy eficaz. En, muchos casos, como, expresamente, en la tensegridad, se relacionan con el trabajo de agitación, aplastamiento y acumulación de energía. Efectivamente, tenemos la capacidad de movilizar energía con nuestras manos, pero éstas constituyen más bien una ayuda para dirigir nuestra voluntad, que es lo que realmente causa efectos. Hasta que aprendamos a realizar esto de manera directa, nos sirve guiarnos mediante movimientos corporales, que acompañan también el paulatino desarrollo de nuestra percepción de la energía, que primero es sensorial y luego visual, lo que explica la importancia de su movilización, que acrecienta su potencia y hace que sea más fácil para nosotros sentirla, como cuando agitamos el agua con la mano.

Por último, estas prácticas constituyen ordenadores que ayudan, en el plano astral, a mantener la atención concentrada mientras se está en ese estado tan volátil. Al principio debemos afrontar la excitación resultante de que, al no haber la misma fuerza de gravedad, ocurra que nos separemos del piso. Son muy buenas para su práctica imaginativa antes de dormir, con el intento seguro y no obsesivo de realizarlas durante el sueño y entonces Percatarnos. Y también son especialmente idóneas para realizarse una vez lúcidos. Adicionalmente, en ocasiones me ha ocurrido, en esos momentos previos al sueño, cerca del estado alfa, que sobrevinieran directamente proyecciones conscientes, en el mismo o distinto ámbito, sin pasar por el sueño ordinario. En algún momento, en lugar de mover el cuerpo imaginado, me encontré moviendo el astral y me descubrí habitándolo. Se pueden combinar muy bien con las técnicas de movilización energética que se practican antes de dormir, de forma alternada, creando combinaciones espontáneas.

Cabe destacar, asimismo, que algunas de las series de tensegridad tienen un efecto específico de favorecimiento del "ensueño", mientras que otras apuntan a otros aspectos del camino, como, por ejemplo, desarrollar el intento, sin perjuicio de que todas ellas ofrezcan las propiedades antes mencionadas.

EJEMPLOS DE ELEMENTOS UTILIZADOS EN EL TRABAJO POR LA LUCIDEZ – LA IMPORTANCIA DE LAS ENUMERACIONES Y DE LA CONSCIENCIA DE ELLAS

En la empresa de mantenernos atentos, de buscar el despertar y de no dormirnos siquiera dentro del sueño, nos enfrentamos a las mil caras del olvido, que fustiga el recuerdo de nuestro propósito, de nuestra verdadera identidad, o de la naturaleza real o ilusoria de las cosas.

Y por ello, a la hora de reconocer un signo de sueño, fallamos por no recordarlo. Tener a la mano mis últimos Signos de Sueño, mis Situaciones Oníricas Recurrentes, los recientes SAO, mis Consignas Vigentes, mis Obstáculos que Dificultan la Percatación, mis Ámbitos de sueño habituales y significativos, mis Marchas, mis últimos Momentos más Cercanos a la Percatación, mis Situaciones Cercanas a la Consigna, mi Señalética Proyectiva, etc., me sitúa como alguien dispuesto, preparado seriamente para la tarea. Puede bastar con tener dos o tres de cada una preparadas, listas, disponibles, que pueda mencionar tan rápidamente como si me solicitaran decir tres colores, cinco animales o cuatro países. Y de vez en

cuando, así como me formulo la Pregunta por la Condición, o incremento mi conteo, repaso estos elementos, por ejemplo, al estar acostado, relajado, esperando que llegue el sueño, haciendo mis distintas prácticas. De este modo voy más seguro al sueño, llevando estas herramientas de lucidez.

Para dar ejemplos, y aclarar aún más los conceptos volcados en el presente libro, brindo aquí algunas de las enumeraciones significativas mencionadas, de carácter, obviamente, no exhaustivo, e impregnado de mi matiz personal.

LISTA DE SITUACIONES ONÍRICAS RECURRENTES

–Transitar escaleras.

–Viajar en ascensor.

–Viajar en taxi.

–Encontrarme con mi gato.

–Que aparezca una araña.

–Visitar la casa de mi infancia.

–Aparición inesperada de un familiar.

–Que debo alguna materia para recibirme.

–Faltarme algún detalle de vestimenta.

–Ser perseguido.

–Jugar al fútbol.

–Transitar por la calle.

–Alguien tiene poderes especiales.

–Correr y no avanzar.

–Saltar y descubrir que floto o tardo en caer.

–Taxista que cambia de rumbo sin explicarme nada.

–Viento que me impide avanzar.

–Estar frente a un mostrador.

–Estar en un espacio dividido en pequeños compartimentos.

–Varias personas hacen una estructura acrobática en un balcón o trepando a un edificio.

LISTA DE SIGNOS DE SUEÑO

–Actividad realizada en ámbito no razonable (por ejemplo, un baile en una autopista).

–Ajustar la forma, dimensiones u otros atributos de un objeto con la mera voluntad.

–Ambientes imposibles o sumamente inusuales (por ejemplo, estar en el primer piso de un hotel, ir hacia el baño, y más allá del baño, al mismo nivel sale una ruta).

–Aparición de personas pertenecientes al pasado (que ya no frecuento o fallecidas).

–Aparición injustificada y naturalizada de un personaje.

–Aparición instantánea de elementos que no estaban ahí.

–Arquitectura diferente de un lugar conocido.

–Construcción que cambia de dimensiones o se deforma.

–Cambio de causa de un hecho (por ejemplo, no veo nada porque hay una espesa niebla pero, al rato, la causa de no ver nada es que tengo una toalla sobre la cabeza).

–Cambio de causa o razón de obrar (por ejemplo, me acuesto por estar agotado luego me levanto porque “en realidad no tengo sueño”).

–Cambio de estado físico (por ejemplo, estar exhausto y al instante siguiente sentirme fuerte y fresco).

–Objetos imposibles o sumamente inusuales (Ejemplo: una especie de esfera, a cuya superficie le falta una sección, equivalente a 2 gajos y medio de una mandarina (si imaginamos toda la esfera como una) que por dentro es casi hueca. Tiene sólo lo necesario para separar dos secciones. La que está directamente conectada con la abertura, y otra, más interna, que conecta con la primera. Hay unas personas en la sección más interna. Quizás uno de ellos soy yo. Se aprecia por la enorme diferencia de sonido (en la menos externa el sonido es casi como el que hay fuera de la esfera, y en la más interna hay un silencio, digamos, abismal), que la parte interior es enorme, de una relación casi inconmensurable. En cambio la otra es del tamaño normal de una sección de la mandarina).

–Pared donde se puede pulsar el mouse y cambian los escritos. –Personaje que aparece dos veces en el mismo lugar y tiempo. –Ver a través de las cosas (por ejemplo, una persona “ve” a través del techo).

–Salto de ambiente sin desplazamiento que lo justifique (por ejemplo, –Insisto para que me dejen entrar a un depósito, y, acto seguido, aparecemos en el depósito).

–Una mujer con rostro de gata me hace ver otra escena en la ella está caminando por un bosque, con fino vestido, y desde ese nuevo sitio prosigue su relato.

–Situaciones pertenecientes al pasado (sigo en un trabajo que ya había dejado o viviendo en la casa de la que me había mudado).

LISTA DE CONSIGNAS VIGENTES

En el momento en el que me percato, puede ser que se me ocurran cosas para hacer, indagaciones, experimentos, actividades de ayuda o sanación, comunicaciones, etc., o que no se me ocurra nada y me distraiga, perdiendo así la lucidez. Para avanzar en mi concentración y en la duración de mis estados lúcidos, es muy útil tener preparadas consignas para ejecutar inmediatamente. De esta manera le damos un propósito a nuestra actividad y ello nos mantiene enfocados. Van como ejemplo algunas de las que más he utilizado, y como recomendación tener siempre presentes las que nos proponemos poner en práctica primero en la próxima ocasión.

–Mirarme las manos.

–Observar mi sombra.

–Ir a verme durmiendo y examinar mi cuerpo desde afuera.

–Dar una vuelta carnero con la intención de aparecer en el lugar deseado.

–Elevarme por encima del techo atravesándolo.

–Atravesar paredes y puertas.

–Volar.

–Volar nadando.

–Detener el sueño mediante la técnica de alternar en la observación de cuatro objetos.

–Observarme en un espejo.

–Recordar el salto de paradigma y tomar conciencia de estar proyectado.

–Atravesar la palma de mi mano con un dedo.

–Examinar mi cuerpo astral.

–Verificar la existencia o no del cordón de plata llevándome las manos a la nuca.

–Tomar agua y comprobar si experimento físicamente el paso de la sustancia y el alivio de la sed.

–Crear objetos en la palma de mi mano.

–Visitar personas o animales determinados y verificar lo que hacen, o en qué piensan, o “auscultarlas” o sanarlas, transmitirles mensajes.

–Formularme y formular hacia lo abierto una pregunta sobre algún asunto específico que no logro resolver o sobre información que desconozco, y luego escucharme y escuchar.

–Comprobar mi flexibilidad emocional en sueños y proyecciones:
intentar estar alegre, triste, enojado, etc., y sentir los cambios en mis sensaciones.

–Modificar la forma y el tamaño de mi cuerpo, desdoblarme o emanar yoes a efectos de multiplicarme, etc.

–Solicitar apariciones o manifestaciones de seres sutiles que pue-
dan estar presentes y quizás no esté percibiendo. Estar preparado para percibirlos y no asustarme.

–Asumir la posición de loto y ponerme a meditar sabiendo que mi cuerpo físico está en otra posición en la cama.

–Verificar si tengo presente el estado del conteo y sumar una unidad.

–Agradecer y pedir guía en mi experiencia.

–Buscar o invocar a maestros determinados para solicitarles enseñanzas.

–Intentar pasar a percibir las cosas como energía.

–Visitar determinadas plantas o árboles para intentar percibirlos como energía.

–Componer una melodía o escucharla.

–Verificar cuál es el naipe que dejé boca abajo en tal lugar.

–Al ver algo escrito, volver a mirarlo para ver si permanece la misma leyenda.

–Escribir algo yo y comprobar si permanece ante una segunda mirada, a diferencia de los escritos que voy hallando.

–Intentar que aparezcan diferentes objetos en la palma de mi mano.

–Hacer un inventario de mis recuerdos sobre tal o cual situación, tema, persona o época, y, de aparecer información de la cual no dispongo en vigilia, repasarla para guardarla en mi memoria reciente y poder así anotarla al despertar.

LISTA DE SITUACIONES CERCANAS A LA CONSIGNA

Cuando anoto mi sueño, descubro que algunas cosas que pasaron guardan una relación cercana con alguna consigna que tenía vigente para cuando estuviera lúcido. No deja de ser un dato interesante, pues significa que la parte de mí que sabía que estaba soñando no estaba lejos de ser aceptada en el centro de decisiones de mi conciencia. En otras palabras, es una indicación de la cercanía de la lucidez. Ayuda, por lo tanto, a no desanimarse y puede considerarse un signo de que el trabajo de entrenamiento está por dar resultados. En los ejemplos irá a la izquierda la situación cercana y entre paréntesis la consigna.

–Entro a mi habitación (ir a verme durmiendo).

–Estuve llamando a un perro pequeño y lo agarré de una pata; mi gato mira fijo a otro gato (buscar a mi gato para percibirlo como energía).

–Camino sobre una vereda con césped. (Volar desde la terraza hacia la esquina con césped).

–Revisé la pared exterior de la casa de mi infancia; vi la escritura de la casa de mi infancia (Volver a visitar la casa de mi infancia e inspeccionarla).

–Me veo a mí mismo, en varias imágenes que se van superponiendo unas a otras, siempre la última mayor que la anterior, como si vinieran hacia mí. Eso me produce cierto mareo (verme en un espejo; emanar yoes a efectos de multiplicarme).

–Estoy en camiseta y me encuentro camino a la escuela. Es el primer día de clase de la primaria. Mi padre me pregunta de qué época es la camiseta. Le digo que creo que de la época de la primaria (Visitar mi escuela primaria, en aquélla misma época).

–Me pregunto por qué estoy desnudo, de dónde vengo, y recuerdo que estuve hace un rato en un parque y tenía ropa y una mochila, y me había despedido de una amiga teniendo todo eso. Pienso que me habré distraído después y perdí todo. (Situación Cercana a la Práctica de Vigilia que intento cultivar y que se transfiera a mis sueños: Preguntarme por los antecedentes inmediatos de una situación).

LISTA DE MOMENTOS MÁS CERCANOS A LA PERCATACIÓN

¿Cuáles fueron los momentos más lúcidos que tuve durante el día?

¿Y durante la noche, cuando soñaba? Si cultivo mis recuerdos, podré atender a estas preguntas con retribuciones. Sabré de mi estado de conciencia, de mi forma de actuar y de mi grado de conocimiento de mi condición. Podré, entonces reconocer los momentos en los que estuve más cerca de la Percatación. Como con lo demás elementos, podré luego reforzar

su asociación anémica con la pregunta por la condición, prueba de realidad, etc. y, asimismo, constituirán indicadores útiles del nivel de progreso y del grado de eficacia de los diversos intentos y emprendimientos procuradores de la lucidez.

Van algunos ejemplos entonces, procedentes de mis notaciones personales:

–Digo algo y, para graficarlo, desmenuzo una capa invisible que hace las veces de pre-vidrio en la ventana. Más allá, todavía está el vidrio. Es el momento de este sueño que considero más cercano a la percatación, ya que me comporto manera simbólica e integrada, modificando el ambiente extrafísico sutil como forma de comunicación de una idea.

–Empiezo a correr, con la cabeza alta, mirando al horizonte. Corro, corro, pensando en lo bien que me hace, excepto el oxígeno, que no es bueno. Es raro que no notara la falta de gravedad en la planta de los pies, lo que creo que me habría hecho percatar. Sentía el oxígeno en mi cuerpo, y es muy extraño que no me haya dado cuenta de este último no estaba tan agitado como al ejercitarme físicamente.

–Observo atentamente ese pasillo. Es de madera. Pero el que yo conocí era de otro material. –¿Estás segura de que el piso era de madera? –pregunto. Creo que estuve muy cerca de la percatación, pues veía ese suelo con desconfianza respecto de su realidad o identidad. Si ampliase la pregunta, bien podría ser: ¿Estás segura de que estamos creando bien este piso, así, de madera? ¿No deberíamos hacerlo de mosaicos? Si la pregunta ampliada fuese, ésa, que es lo que me suena más aceptable según mi recuerdo de las sensaciones y pensamientos implícitos que tenía en el sueño, concluiría que, en alguna medida, no sólo me consideraba soñando, sino que también cosoñando.

–Mientras camino me encuentro con el gato (Sovir=Situación Onírica y de Vigilia Recurrente). Cruzo la calle y desde allí lo miro. Cuando me ve se le ensancha la cara. Es un momento destacado, un momento más cercano a la percatación.

–Me llamó mucho la atención el pequeño tamaño que él tenía, que, si bien atribuí a su enfermedad, podría haberme llevado a la Percatación, pues es el clásico Signo de Sueño del tamaño desproporcionado y acompañado de asombro.

LISTA DE HABILIDADES APRENDIDAS EN SUEÑOS

En el proceso de reaprendizaje, si es que las habíamos olvidado, de formas de conducirnos en sueños y proyecciones que son acordes a la conciencia de la trascendencia de las limitaciones del plano físico, ocurre que, cada vez que hacemos algo que no sabíamos que podíamos, con una buena dosis de asombro, ello nos demanda una atención especial. Pero luego podemos repetirlo de forma más centrada. Y, por supuesto, al realizar nuevamente estas maniobras lo hacemos con una buena dosis de conciencia de condición. Algunos ejemplos extraídos de mis anotaciones:

–Filtrado de la realidad: Elimino algo de la realidad del sueño, por ejemplo, todos los elementos de una ciudad menos las sillas y mesas, o todas las cosas, para que queden sólo las personas.

–Quedo acostado boca abajo. Mi brazo derecho contra el piso, especialmente el antebrazo. El puño está cerrado. El brazo izquierdo está en parte sobre ese antebrazo y en parte contra el piso. Avanzo mediante flexiones del brazo derecho, al que sigue todo mi cuerpo. Estimo que lo que me mueve es una combinación del impulso inicial cobrado al caer al suelo y un poco de voluntad, dirigida con mi mente.

–Hay un rostro hecho de arcilla, con un cuello. Es una pieza oblonga, chata. Tiene algunas inscripciones grabadas, sobre las cuales hay pintura celeste. Con la mente, saco la pintura celeste, y la pieza de arcilla va quedando blanca. Primero lo hago parcialmente, y, luego, contento, totalmente

–Apoyado de costado en el piso, con un brazo puesto de una forma especial, y gracias a un pequeño desequilibrio que logro, pivoteo en torno a ese brazo, mis piernas y cabeza giran y el único apoyo es el brazo. Al concluir una vuelta completa, siento que logré algo realmente notable, pues puedo continuar girando indefinidamente sin efectuar yo movimiento alguno, impulsado sólo por el desequilibrio de la posición. –Ante un peligro, giro y salgo por el aire como jalado por una soga. –Entre despierto y dormido, veo una persona, y el plano aumenta, esta queda a mi lado. Enfoco otras cosas, y con todas ocurre una especie de zoom que las pone frente a mí. Es el equivalente a que yo me acercara a ellas, pero ellas, junto con el espacio que las rodea, vienen a mí. Mientras lo hago, pienso que debo entrenarme para hacer eso en sueños lúcidos.

–El barco viene sin control y va a chocar contra la costa. Está a punto de volcar. Trato de coordinar, principalmente con la intención ya que no tengo otra forma de maniobrarlo, para que caiga en buena posición. “¿Viste qué bien que lo estacioné?”, digo.

–Subo unas escalinatas amplias, ayudado por una rueda, de forma peculiar.

–Doy una vuelta con todas mis extremidades por paredes piso y techo a toda velocidad. Se llama forma arácnida.

–Se me ocurre que, aunque no hay gravedad, podría caer si lo deseo, y me suelto desde la mano de un muñeco inflable gigante que está vivo, y caigo a sus pies.

–Acercándome a un club o algo así, veo un arco alto que se arma entre dos ramas de un árbol. Apunto, como para pasar volando a toda velocidad por ese hueco, y sucede. Luego apunto a otro espacio entre ramas y paso también.

–Recojo, con un único movimiento de mis brazos todas las hojas y ramas caídas de un árbol.

–Entre dos me cortan los dos brazos con tijeras. Renacen tres. Les digo que me corten los tres brazos al mismo tiempo. Hay otras personas haciendo lo mismo con otras personas. De alguna manera luego quedo en silencio y muero y renazco una y otra vez en introspección. Es una forma de recargarnos a toda velocidad.

–En determinado momento recuerdo la habilidad aprendida en sueño consistente en tirarme de espaldas y volver a elevarme con el cuerpo totalmente recto hasta quedar de pie. Luego desciendo de espaldas, nuevamente, a una velocidad mucho más lenta que la de una caída, bajando como si fuera una tabla que pasa de posición vertical a horizontal, siempre con el extremo de los pies en el suelo.

–Entre la puerta del ascensor y la de salida del edificio pego un salto para pasar unos escalones. En la altura me detengo y me impuso hacia delante. Luego sigo bajando y cubro mucho más distancia y paso más escalones de los que hubiera pasado en un salto habitual del cuerpo físico.

–Como ayuda para descender suavemente, genero con la palma de mi mano una atracción controlada desde el piso.

LISTA DE MARCHAS

Castaneda relata cómo don Juan le enseña una “marcha de poder”, para correr por la montaña en la oscuridad. En mis experiencias oníricas aparecen con frecuencia formas novedosas de desplazamiento. Las denomino “marchas” en alusión a aquéllas, sin añadir nada a este primer término para que abarque todas las variantes. Al constituir actividades, se

desprende claramente el camino a seguir a los efectos de entrenarlas, o acecharlas: practicarlas. Si son posibles en el plano físico, las ejecutamos igual y si no lo son hacemos su mímica imaginando los elementos faltantes. Podríamos dedicar un rato de tarde en tarde para avanzar ejecutando las marchas de nuestros sueños, en silencio interior, muy conscientes, invocando volver a realizarlas y alcanzar en esos momentos, si acaso no lo hubiéramos hecho ya, la Percatación. Por otro lado, una vez percatados, podemos utilizarlas para mantener la lucidez debido a que tienen, en general, la cualidad de reunir energía o evitar su dispersión. Daré algunos ejemplos personales:

–Decido en ese momento no concentrarme en el aspecto visual y realizo una marcha, caminando con pasos firmes en una combinación de danza tribal y paso de robot. Sé que me encuentro en el mismo lugar en el que me quedé dormido, aunque ahora no veo nada. Sabiendo por dónde me desplazo, camino incluso atravesando una pared sin preocuparme por ello, dada la consistencia sutil de mi cuerpo astral. Se me cruza la idea de que puede haber peligro pero la desestimo y me quedo muy tranquilo, consciente de que en el mundo astral la seguridad viene de la pureza de espíritu y de la ecuanimidad. Es una experiencia poderosa. Lo hago durante un rato, hasta que busco otras consignas.

–Camino deslizando mucho los pies, a pesar de que tengo zapatillas. Una mujer me mira desde la vereda de enfrente.

–Bajo las escaleras al ras sin usar los pies ayudado por un globo y luego sigo así a nivel del andén, a toda velocidad.

–Avanzo en forma extraña: agachado, como en cuclillas, braceando con las manos por abajo y con la cabeza hacia delante. Voy rapidísimo (una marcha parecida a la que enseñaba Don Juan).

–Voy caminando enérgicamente, con brazos y piernas al unísono. Mientras avanzo canto. La sensación es muy vívida. Siento que me fortalezco.

–Corro de costado, utilizando manos y pies. Siento entusiasmo y voy muy rápido.

Voy efectuando una operación particular que me entretiene: De vez en cuando, bajo el brazo derecho, que inicialmente está extendido hacia el costado en posición casi horizontal, hasta que queda casi tocando mi cuerpo. El propósito de hacerlo es bajar una argolla de hilo de unos 8 centímetros de diámetro que tengo agarrada entre el pulgar y el índice. Con ello logro elevarme. Es un procedimiento que requiere gran control físico, pues hay que hacer, bajando el brazo extendido, la fuerza suficiente para levantar mi

peso, y, por otro lado, hay que mantener tensos los músculos de casi todo el cuerpo para que la estructura física aguante rígida y se eleve. Logro separarme casi medio metro del suelo cada vez.

–Corro a ritmo sostenido. Doy pasos firmes y mis puños están cerrados. Doblo una calle y aprovecho para ir más rápido. A esta altura me llama mucha la atención no experimentar el menor signo de agotamiento.

–Bajo corriendo los primeros escalones de cada tramo, me agarro de la baranda y salto hasta el final del tramo, donde mis pies van resbalando por los últimos escalones hasta dar con el cuerpo contra la pared.

–Camino lentamente, tratando de que al hacerlo relajadamente se me pase el dolor de espalda.

–Camino arrastrando un poco las piernas, tipo zombie, medio dormido, pero a buen ritmo, observando y tratando de guardar en mi memoria la distribución espacial de una casa por la que voy.

–Salto con las dos piernas a la vez, apoyando una delante de la otra, al mismo tiempo. Logro mucha altura y velocidad, superando a los demás competidores de la carrera.

LISTA DE ÁMBITOS DE SUEÑO

"En este lugar ya estuve" es una idea que suele aparecer y nos induce a abrir nuestro panorama anémico, a intentar abarcar períodos de tiempo más largos de nuestra existencia, y hasta nos sugiere considerar la posibilidad de otras vidas y otras dimensiones. Siempre que algo experimentado nos parece ya vivido aunque no podamos concebir en qué circunstancias, nuestra conciencia se expande. Esto vale también para los lugares que, mientras creemos visitarlos por primera vez, nos muestran rasgos familiares. Por ello, así como es importante atender a las características de las cosas que nos pasan, de nuestras acciones y de los objetos y personas, lo es también reconocer atributos de los ámbitos que nos rodean. Teniendo presentes los ámbitos de sueño más habituales, y también los más mágicos o llamativos que hemos transitado, o aquéllos que, simplemente, sin saber por qué, visitamos con frecuencia, podemos prefigurar nuestros sueños futuros, y nos sirven también de ayuda para recordar los ya vividos. ¿Cuáles son mis ámbitos habituales, preferidos, llamativos, de sueño? Me permito presentar a continuación algunos de los míos:

–Ómnibus con unas cuantas personas. Una bola de luz se pasa entre la gente. Se perciben líneas de energía.

–Voy por una especie de galería de locales.

–Llego a una especie de hall de teatro, muy grande. Con pasillos donde hay folletos.

–Me disponía a bajar unas grandes escaleras, que daban a unos túneles, algo enorme bajo tierra.

–Me voy de una casa muy grande. Una mujer me abre la puerta. Le digo que en total son doce habitaciones, sin contar las salas grandes ni los patios.

–Salgo de mi casa y en la puerta (afuera de ella) hay un grupo de escombros que se llena de agua porque sobre ellos hay una boca de manguera para bomberos o como se llame. Veo que de uno de los pilares que lindan una puerta sale agua a borbotones. Todo el frente es blanco.

–Rellano de la escalera que da a la calle, antes de la puerta intermedia.

Playa de Mar del Plata, gran médano, que es casi una montaña, y se transforma en una casa con techo para nieve.

–Estamos en una mesa redonda en un extremo del living de mi casa. Tiene de ese lado una abertura que da a la calle, planta baja. En el otro extremo del living hay unas personas cocinando. En ese extremo hay otra abertura que da a un patio.

–Terraza que tiene una zona llena de botellas.

–Habitación que no tiene techo. Que posee "la luminosidad del clima".

–Universidad, hay diferentes salones con desfiles muy extraños. Uno de muebles raros, por ejemplo.

–La casa de mi infancia, en J.V. González, donde había una salida a una zona alta chiquitita, desde donde podía pasar a otras zonas y por diferentes caminos, en general todo de paredes blancas, y podía llegar a descolgarme hasta la calle.

–Entrada a cavernas enormes. Desde la terraza se accedía a zonas subterráneas donde había seres con brazos flexibles y alargados, que eran malignos.

–Baño en el borde de una construcción, que da a una especie de vereda que está resguardada del exterior por un muro, aunque no totalmente techada. Cola para entrar. El interior del baño tiene subdivisiones, cortinas, silla, paciente, médico y otras personas. Es una especie de consultorio.

–Base en la Antártida, oso polar muerto por bala de cañón.

–Hall de entrada de un edificio. Hay dos arroyos formados por agua que proviene de dos ascensores, que a su vez la traen de un departamento de

arriba.

–Fabrico una zanja que comunica dos mares. El agua me llega casi hasta el cuello y hay una corriente muy fuerte que tira para la derecha, en dirección a la ciudad. La ciudad está muy alta, sobre un gran acantilado.

–Estoy en un grupo de unas cuatro o cinco personas, sentados en almohadones o sillas bajas, en torno a una mesita petisa.

LISTA DE OBSTÁCULOS QUE DIFICULTAN LA PERCATACIÓN

Igual que cuando en el día no me hago tiempo para meditar (ni 10 minutos), ni para efectuar práctica alguna de entrenamiento dirigido a mis sueños, porque estoy demasiado ocupado en otras cosas, al soñar muchas veces no me permito percatarme, pues me embargan también otras dedicaciones. Por ejemplo: escaparme de un peligro, conseguir algo que deseo mucho, defender mi punto de vista o mis posesiones, ganar una pelea, solucionar algún problema que me angustia, etc. En la vida de vigilia, a esas otras ocupaciones podría encontrarles fácilmente justificación, aunque en un análisis más detenido suelo hallar que igual podría hacerme tiempo para practicar en pos de la armonía interior, lucidez, iluminación, etc. En el sueño también, desde la perspectiva que tengo en ese momento, las encuentro totalmente válidas. No obstante, al revisarlo una vez despierto, me doy cuenta de que más me hubiera valido soltarlas inmediatamente, al menos en la medida suficiente para poder Percatarme. Estas ocupaciones de mi conciencia y actividad oníricas, que me tienen absorto y restan energía a mi posibilidad de alcanzar la lucidez, las denomino Obstáculos que Dificultan la Percatación (ODP).

Al saber cuáles son los ODP presentes en mis sueños, puedo hacer mucho para convertir estos estados y elementos que me distraen, y obnubilan mi lucidez, en lo contrario: Pueden pasar a ser señales muy importantes de que mi conciencia necesita una ampliación, de que mi mirada se ha estrechado y mi percepción se ha vuelto borrosa. Solamente tomar nota de que me domina la bronca, el miedo, la codicia, o cualquier pasión ya me ofrece un pequeño margen, en el cual puedo encontrar el espacio de maniobra para, en vigilia, rescatarme, adoptar una actitud más ecuánime, invocar la intervención de la razón y de mis mejores virtudes, lo que posiblemente me lleve a cambiar mi conducta o actitud. En sueños, dicho margen me permite Despertar Adentro.

Daré algunos ejemplos mínimos, organizados por categorías creadas para dar cierto orden (puede apreciarse que la lista y las categorías tienen el atributo de ser personales). Les he sacado la fecha que tienen adosada en mis registros, para simplificar la lectura.

Casos concretos de ODP, por tipo

Acceso de furia

–"Golpeo la mesa con los puños y digo que son todos fachistas.

Estoy muy enojado. Me miran asombrados".

–Recibo una crítica y discuto, lleno de rabia.

Actividad motivada por deseo de apropiación

–Regreso a intentar recuperar mis zapatillas. Me dicen que tengo que pedir un permiso y que consulte por Internet. Me enfado. Digo en tono de complicidad: "¿Pero están ahí nomás, por qué no entro, las busco y listo?".

Impulso de reivindicación dialéctica inmediata

–Critico una afirmación en forma sutil, y como nadie me entiende, agrego "no sirve".

Incomodidad ante obligación de saludar

–Me saludan una amiga, su novio, el padre de su novio. Es un compromiso molesto.

–Salgo al jardín y hay gente en unas sillas, no deseo saludar.

Sensación de peligro inminente

–Podría lastimarme al caer del enorme "tobogán gigante".

Tensión por que nadie me saque el puesto en una fila

–Reparten entradas primero a otros que llegaron después y no quiero que se me adelanten.

Apuro para resolver algo

–Voy corriendo y hasta vuelo, urgido por alcanzar a unas personas que van a tomar un tren.

–Me apuro por encontrar un documento que me eximiría de pagar el pasaje.

–Sigo subiendo, pero empiezo a preocuparme porque no sabré volver a la casa para pasar la noche.

Deseo sexual o sensualidad

–Estoy con una mujer en el colectivo. Quiero tener sexo con ella.

–Estamos por entrar a un hotel de un edificio alto, con mi novia. Me dice que debo comprarle la bebida que pida. Yo sólo deseo llevarla a la cama.

Temor a que descubran que incumplo alguna obligación o norma

–No sé qué trabajo tengo pendiente. Ahora veo que no tengo computadora. Me pregunto si avisar que no sé qué hacer o dejar que pase la mañana.

LISTA DE SEÑALES LÚCIDAS Y PROYECTIVAS (SEÑALÉTICA)

Se han desplegado en el presente libro muchas formas de llegar a la Lucidez desde el estado del dormir con sueños. De todos los elementos trabajados, de las técnicas, estados y actitudes expuestos, se deriva fácilmente la importancia de captar y reconocer aquellos momentos en los que estamos cerca de la Percatación. Incluso se ha caracterizado el concepto de Momento más Cercano a la Percatación, de modo amplio, pues son muchos los atributos de una situación onírica que podrían otorgarle esa cualidad. Enumeramos algunos como recordatorio: Hacemos algo parecido a una consigna preparada; nos resulta muy vívida e intensa una percepción; aparecen un Suceso Altamente Onírico, un Signo de Sueño o una Situación Onírica Recurrente (especialmente si los tenemos acechados); experimentamos un estado de gran armonía o beatitud, etc.

En la siguiente enumeración, en cambio, figuran ejemplos personales y generales de los momentos en los que reconozco que estoy muy cerca de entrar a la Proyección Consciente o al Sueño Lúcido directamente desde el estado de despierto, en un nivel de relajación y de ciclos cerebrales denominado “estado alfa”.

El valor de aprender a percibir estos elementos y a tenerlos muy en cuenta va más allá de los beneficios que comportan en su carácter de indicadores de la cercanía del atravesamiento de umbrales, pues, en realidad, constituyen componentes esenciales del proceso mismo. Más allá de simplemente captar indicios cuando algo está a punto suceder, estamos percibiendo el fenómeno desde sus inicios y, así, participando más

activamente en el mismo. Además, estos elementos pertenecen al reino de lo sutil, que es el que contiene las puertas de la sabiduría, y nos mantienen a salvo del error de desanimarnos ante una ilusoria ausencia de logros que se configura cuando sólo reconocemos lo burdo. Por otro lado, atender a lo sutil nos conecta con la gradualidad de los cambios y nos instala en un verdadero proceso de trabajo sostenido, en oposición a una actitud de espera donde nos limitaríamos a aguardar el surgimiento de los fenómenos en lugar de contribuir a su aparición. Pienso que no es posible sobreestimar las ideas de entrenamiento y cultivo en relación con estas prácticas, disciplinas, habilidades, dones, etc., de los estados de lucidez. Los siguientes ejemplos, no exhaustivos, pueden contener infinitos niveles de intensidad. Reconocer los cambios de escala de esa variable y propiciarlos en la dirección adecuada es la tarea.

–Siento un flujo muy caudaloso de energía correr por mi cuerpo, que responde a mi voluntad en su dirección.

–Oigo un sonido agudo como de grillos y chicharras, o voces.

–Aparecen imágenes hipnagógicas y momentos de creencia en la realidad de lo que percibo. Se acompañan con sensaciones corporales correspondientes a esos lugares, personas y objetos, a mis intercambios con ellos, y a la posición y el movimiento de mi cuerpo. Retorno al estado alfa sin haber ingresado al sueño. Se repite algunas veces.

–Estoy por quedarme dormido y de pronto siento que tropiezo, y muevo mis piernas.

–Alcanzo el estado vibracional, en el que la energía rebota constantemente de un extremo a otro de mi cuerpo.

–Al practicar alguna disciplina física con la imaginación actuante, percibo que lo hago con mucha concentración y atención a los detalles, e incluso siento por instantes que estoy habitando, total o parcialmente, ese cuerpo que se mueve.

–Siento mi cuerpo físico tan relajado que hasta parece que no podría moverlo. No obstante mi voluntad, idea y energía de movimiento se mantienen activas en un nivel cada vez más separado de aquél.

–Siento temor y escalofríos, que consigo utilizar para provocarme una especie de masaje, y como resultado me relajo.

TERMINOLOGÍA

Acechar una SOR O SS: Entrenarse para, que ante la SOR o SS de que se trate, se active la pregunta sobre la condición de conciencia y subsiguientemente se llegue a la Percatación. Para lograrlo, hay que observar atentamente las circunstancias de la vida de vigilia para poder "descubrirse" subiendo una escalera, viendo una araña, teniendo un acceso de rabia, etc., es decir, en una SOR. Y en esas oportunidades, formularse dicha pregunta. Acechar, según la RAE es: "Observar, aguardar cautelosamente con algún propósito", de ahí la justeza del término utilizado por Castaneda. Surge un problema cuando las circunstancias que se desean acechar ocurren rara vez o ninguna (en los casos de los Signos de Sueño) en la vida de vigilia. En ese caso es de utilidad efectuar el acecho mediante una práctica de imaginación actuante.

Consignas: (Ver explicaciones, más arriba, bajo los títulos: "Consignas preparadas" y "Principales vías para el cultivo de la lucidez en sueños y en proyecciones". Se trata de las acciones que tenemos previstas para el momento en el que nos encontremos en estados de lucidez en sueños o proyecciones.

Intento: (Se trata en detalle más arriba, bajo el título: "Intento e imaginación actuante"). Intención, voluntad, imaginación, visualización, concentración, percepción, fe, realización, etc., son elementos que se conjugan, todos juntos en un acto de este tipo.

Imaginación actuante: Concepto similar al intento, pero más orientado al proceso de dirigir la imaginación.

Obstáculo que Dificulta la Percatación (ODP): Todo elemento psíquico de nuestros sueños respecto del cual consideramos que nos distrae, dificultándonos llegar a la Percatación. Esos mismos elementos subyacen a nuestra Vida de Vigilia mermando nuestro Grado de Lucidez. Se trata de estados en los que dominan las pasiones. Pueden definirse con distinto tipo de detalle o especificación. Por ejemplo, el mismo ODP podría definirse como "Apuros de tiempo" o como "Estar apurado porque no se llega a una cita".

Parapsicosis: Estado de desconexión con la realidad, que en el caso de un sueño ordinario consiste en no reconocer que estamos soñando. Es lo contrario de la lucidez. Este concepto procede de Waldo Vieira.

Percatación: Darse cuenta de estar soñando o proyectado, es decir, de la condición onírica o de no estar habitando el cuerpo físico.

Pregunta por la Condición: Preguntarnos si estamos soñando o no, proyectados o no, en el plano físico, el astral o el causal, etc. También se pude aplicar a los objetos, en relación con su consistencia y su origen.

Proyección consciente: Proyección (separación del cuerpo astral o psicosoma respecto del cuerpo físico o soma) en la cual somos conscientes de la misma.

Prueba de Realidad: Es la constatación de si estamos o no en el mundo de vigilia o, dicho de otra manera, en el plano físico. Es llamativo cómo la prueba se efectúa en general sobre objetos o sobre el propio cuerpo (Ver si los números del reloj se mantienen constantes, si las letras de un escrito no cambian, si la gravedad que actúa sobre el cuerpo propio es la adecuada, si me duele o no pellizcarme, etc.), pero que, sin embargo, aquello que se intenta verificar es la condición de conciencia. Hay dos fuentes principales que nos conducen a realizarla: 1) cuando reconocemos algún elemento que hemos asociado a su puesta en práctica, por habernos entrenado acechándolo; 2) cuando, habiendo establecido el hábito durante la vigilia de efectuar al menos 20 pruebas de realidad por día, el mismo se transfiere al estado onírico, sin necesidad de la ocurrencia y el reconocimiento de una SOR, SS, SAO, etc. Hay SOR que son, casi al mismo tiempo, una prueba de realidad. Por ejemplo, mirar atentamente el reloj de pulsera, lanzarme a volar o leer detenidamente por segunda vez un letrero. Éstas representan una convergencia de las dos fuentes mencionadas y por ello es conveniente recordarlas y acecharlas especialmente, tanto en forma real como imaginaria, pues, seguramente, en el momento de experimentarlas en un sueño sabremos, en forma más o menos consciente, que estamos ante una SOR acechada y efectuando una prueba de realidad.

Signo de Sueño (SS): Situación incompatible con las leyes del mundo de vigilia, o sumamente lo suficientemente inusual como para que sea muy probable estar soñando. Es importante el entrenamiento para Percatarse si se presenta. (Véase “Situaciones Oníricas Recurrentes, Signos de Sueño y Sucesos Altamente Oníricos”).

Situación Onírica Recurrente (SOR): Situación que se repite en sueños, no necesariamente incompatible con las leyes de la vigilia.
También disponible para ser acechada (Véase “Situaciones Oníricas Recurrentes, Signos de Sueño y Sucesos Altamente Oníricos”).

Suceso Altamente Onírico (SOA): Suceso onírico con fuerte contenido afín a los principios de oniricidad, que puede, a su vez, constituir o no una Situación Oníricas Recurrente o un Signo de Sueño.
(Véase “Situaciones Oníricas Recurrentes, Signos de Sueño y Sucesos Altamente Oníricos”).

Sueño Lúcido: Sueño en el cual sabemos que estamos soñando.

BIBLIOGRAFÍA

"El arte de ensoñar", "El don del águila", "Viaje a Ixtlan" y "Pases mágicos", Carlos Castaneda. "El Yoga de los Sueños". ("The Tibetan Yogas of Sleep and Dream"), Tenzin Wayngal Rimpoche.

"Las proyecciones de la Conciencia", "Enciclopedia de Concienciología", "Nuestra evolución", "Manual de la Teneper", etc., Waldo Vieira. "El secreto tolteca", Sergio Magaña.

"El hombre y sus símbolos", "Aion", "*Misterium Conjunctionis*", Carl Jung.

"La interpretación de los sueños", Sigmund Freud.

"Prajñāpāramitā Hṛdaya Sūtra" (Sutra del Corazón budista), texto budista.

"El libro tibetano de los Muertos", Padma Sambhava traducción, introducción y comentarios de Robert A. Thurman.

Hua Hu Ching, Lao Tsé.

"Psicología Budista, Reflexiones sobre el Abidharma", Chogyan Trungpa.

"Kundalini Yoga", Sri. Swami Sivananda.

"El héroe de las mil caras", Joseph Campbell.

"Discursos del Dhamma sobre Meditación Vipassana", Ven. Sayadåw U Kundalåbhivamsa.

"El arte de vivir. La meditación Vipassana tal y como la enseña S.N. Goenka", William Hart.

"Acerca de la muerte", Dalai Lama.

"Meditaciones Cartesianas", Edmund Husserl.

"Exploring the world of Lucid Dreaming" y "Exploración de los sueños lúcidos", de Stephan LaBerge.

"La proyección del cuerpo astral", de Muldoon, Sylvan & Carrington.

"Viajes fuera del cuerpo, de Robert Monroe" ("*Journeys out of the body*").

"Dinámica astral", de Robert Bruce ("*Astral dynamics*").

"El yoga de los sueños", Círculo de investigación de la Antropología Gnóstica.

"Psicomagia", Alejandro Jodorowsky.

"Encuentros con el Nagual", Armando Torres.